

MANUAL para DOCENTES

Intervención Comunidad Educativa

Apoyo para profesionales, sugerencias de actividades, material informativo y contextualización de los talleres de apoyo psicológico para la comunidad educativa.



Este Manual se ha creado exclusivamente para uso interno de los/as docentes de 113 instituciones educativas de la II y III región de nuestro país, las cuales fueron afectadas por un evento Hidro-meteorológico en el mes de marzo de 2015. Este proyecto es coordinado y financiado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), en el marco del proyecto "Habilidades para la Vida".

Autoras:

Ximena Barz
Karent Hermosilla
Myriam Jara
Constanza Quezada
María Gloria Riquelme
Rocío Sánchez

Edición:

Carolina Viano Montiel

Diseño:

Rebeca Lobos - Alejandro Peredo



** En el documento se ha utilizado indistintamente los conceptos de profesionales, facilitadores y relatores para indicar a los responsables de la ejecución del taller o de algunas de las actividades de los talleres.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	6
1	Aspectos Formales	6
	Objetivo General	7
	Objetivos Específicos	7
2	Aspectos Teóricos	7
3	Aspectos Metodológicos	11
4	Descripción General de Cada Taller	12
5	Planificación General de los Talleres	12
6	Recomendaciones para la Construcción de los Talleres	14
1	ACTIVIDADES ROMPEHIELOS	16
1	Dinámicas de presentación	16
	Yo vine con...?	16
	Los nombres escritos	17
	¿De dónde viene mi nombre?	17
	Nombres en el aire	18
2	Dinámicas de Entretenimiento	18
	Guardianes y prisioneros	18
	Avance la escalera	18
	Grupo de Estatuas	19
	Masaje Grupal	19
3	Dinámicas de Integración	20
	Pintura colectiva	20
	El Lazarillo	20
	Pasar energía	20
	¿Adivina quién es?	21
	Rodillas arriba	21
	El taxi	21
	Canasta de frutas	22
	Conejos	22
	Babor / Estribor	23
	Robots	23

Los Refranes	23
Ojitos-Guatita-Potito	24
Lo que más me gusta	25
Congelado	25
La Ronda	26
El Relojito	26
Presentaciones	27

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN **28**

1

Ejercicios Corporales	28
Ejercicios de ojos	28
Ejercicios de cuello	29

2

Ejercicios de Respiración	30
Respiración Integral	30
Flamenco	30
Respiración diafragmática	31
Ejercicio para relajarse en casa	31

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL **32**

Dibujando mi experiencia.	32
“Huelo la Torta, Soplo la Vela”	33
Me Asusta / Me Calma”	33
“Mi Cuerpo me Habla”	34
Vivo y Siento	35
Creciendo como un árbol	35
¿Quién soy?	36
Laberinto de emociones	36
Distintas Emociones, Distintos Comportamientos	37
Yo te Quiero, Tú me Quieres	37
Con Buen Humor, Todo Va Mejor	38
“De Oruga a Mariposa”	38
El círculo	39
¿Qué me hace sentir bien?	39
Cuento de Pepito	39
Construyendo un cuento	40
El Relojito	40
Las caritas de emociones	41
Tesoro escondido	42
No sólo a mi me pasa	42
Creación simbólica	43
Encuentro del Yo grande con el Yo chico	43
Esculpiendo mis emociones	44
Círculo de para la integración y cercanía	45

AUTOCUIDADO	46
Charla sobre el estrés	46
Autocuidado	47
El yo auxiliar	48
El rumor	48
Contemos una historia	49
ACTIVIDADES PARA PADRES, MADRES Y APODERADOS	50
¿Ayudando a mi hijo a líder con el miedo?	50
Ansiedad y depresión en los/las NNA	51
ORIENTACIÓN PARA UNA ESCUELA SEGURA	53
Aclarando los hechos	53
Reacciones esperadas (Variación de la actividad anterior)	54
RE-Construyamos nuestra escuela	54
Nuestra escuela, Nuestra Casa	55
Fortalezas de la escuela, una oportunidad para mí	56
Jugando con la letra A	57
Carta de gratitud	57
Buenos deseos	58
Mi Barrio, Mi Comunidad	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	61
Cartilla de Auto Ayuda para Distribuir	61
Pauta Evaluación de Taller	65
Pauta de evaluación de Taller	66

INTRODUCCIÓN



En el marco del proyecto de “Habilidades para la Vida”, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) ha solicitado a la ONG de Desarrollo “Psicólogos Voluntarios de Chile”, realizar el diseño, coordinación y ejecución del proyecto “Primeros Auxilios Psicológico e Intervención Psicosocial en Crisis” dirigida a 113 establecimientos educacionales (municipales y particulares subvencionados) pertenecientes a 6 comunas de la Región de Antofagasta y de la Región de Atacama, las cuales fueron severamente afectadas por el evento hidro-metereológico del 25 de Marzo de 2015.

Las líneas de acción del presente proyecto tienen como objetivo proporcionar apoyo psicológico a las Comunidades Educativas a través de la realización de talleres de intervención en crisis y de primeros auxilios psicológicos, para los grupos objetivos, tales como Equipos Directivos, Docentes, Estudiantes, Para-docentes, y Padres, Madres y Apoderados.

Para lograr una continuidad en el trabajo de intervención a las comunidades educativas, es fundamental priorizar el desarrollo de herramientas para abordar situaciones de crisis y emergencias en el equipo docente. Esto es debido, a que son los actores internos responsables del funcionamiento cotidiano de la institución escolar.

1

ASPECTOS FORMALES

La intervención se centra en la etapa del retorno de las comunidades educativas a sus labores y quehaceres dentro del proceso de reconstrucción de las zonas afectadas por el evento hidro-metereológico. En este sentido, se entrega a los equipos docentes y directivos, que tendrán la labor de recibir y acoger emocionalmente a los estudiantes y sus familias, conocimientos y herramientas de la Psicología de la Emergencia que les permitirá realizar intervenciones con las personas afectadas.

El proceso de intervención en crisis se realiza para ayudar a las personas afectadas a sobrellevar la experiencia traumática, de modo que disminuyan las consecuencias poco saludables o desorganizadoras, y exista una mayor probabilidad de volver a la normalidad en un periodo de tiempo menor. Las estrategias de trabajo utilizadas en este proceso son diferentes, dependiendo si van dirigidas hacia la población adulta o niños, niñas y adolescentes (en adelante NNA).

Objetivo General del Proyecto

Implementar apoyo emocional a las comunidades escolares más afectadas por la catástrofe de la Regiones de Antofagasta y Atacama, priorizando equipo directivo, equipo docente y estudiantes, además de equipo de asistentes de educación y apoderados.

Objetivos Específicos del Proyecto

1. Implementar acciones de primer apoyo psicológico a las comunidades educativas de las zonas afectadas.
2. Habilitar a docentes respecto de estrategias de afrontamiento y autocuidado en el contexto escolar.

ASPECTOS TEÓRICOS

Un evento traumático, el cual rompe abruptamente la cotidianeidad de personas, instituciones y comunidades, que es inesperado y conlleva una gran carga emocional, produce un gran impacto en niños y adultos. De este modo, se puede presentar distintos niveles de shock según el tipo de vivencia personal y sintomatología ansiosa y depresiva, así como también una serie de reacciones que afectan el estado físico y mental y que puede observarse directa o indirectamente, en el corto o mediano plazo (1). El nivel y tipo de impacto estará dado por múltiples factores: la naturaleza y gravedad de los acontecimientos o eventos ocurridos, experiencia con acontecimientos angustiantes anteriores, apoyo de otras personas en su vida, salud física, historia personal y familiar de salud mental, cultural y tradiciones, edad (2). Rodríguez et al (2006) estiman que entre una tercera parte a la mitad de la población expuesta a una situación de desastre puede presentar una manifestación psicológica, aunque aclaran que éstas manifestaciones no pueden catalogarse como patológicas, en tanto deben ser comprendidas como reacciones normales ante eventos de gran significación e impacto (3).

La entrega de un apoyo adecuado y oportuno resulta fundamental para evitar efectos colaterales emocionales y psicosociales. Cuando no hay una intervención oportuna, un porcentaje de la población puede sobreponerse a la crisis y recuperarse satisfactoriamente, pero otro gran porcentaje presentará secuelas post-traumáticas y se generará un aumento de la vulnerabilidad de la salud física y mental de la población (4).

La psicología de emergencia se enfoca en dar respuesta a situaciones de emergencias y desastres desde una visión psicosocial, promoviendo el bienestar de las personas. En palabras de Marín (2002, cit. en Marín, H. 2005) "es el estudio del comportamiento humano antes, durante y después de situaciones de emergencia, vale decir, ante situaciones que ocurren sin que nadie lo espere" (5). Esta especialización de la psicología funde investigación y producción de nuevo conocimiento con la realización de programas de acción social, dentro de los cuáles se encuentra la intervención post-emergencia, la cual se focaliza en la reconstrucción y rehabilitación (6).

Para esto se ha desarrollado los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), los que son definidos por la OMS (2012) como "una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda" (7). De este modo, los PAP se enfocarían en los siguientes temas (8):

- Brindar ayuda y apoyos prácticos de manera no invasiva;
- Evaluar las necesidades y preocupaciones;
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (ejemplo, comida, agua, información);
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas; ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- Proteger a las personas de ulteriores riesgos.

Figuroa, Marín y González (2010) (9) lo sistematizan en el siguiente cuadro:

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	
Acciones Principales	Objetivos
Contacto y encuentro	Responder a los encuentros iniciados por los afectados o iniciar el encuentro de un modo no invasivo, asistencial y compasivo.
Seguridad y confort	Promover la seguridad inmediata y posterior y proveer confort físico y emocional.
Estabilización	Tranquilizar y orientar emocionalmente a los afectados sobrepasados o desorientados.
Recolección de información: Necesidades inmediatas y preocupaciones	Identificar las necesidades inmediatas y las preocupaciones, recopilar información adicional y adaptar las intervenciones de los Primeros Auxilios Psicológicos a la realidad de cada paciente.
Asistencia práctica	Ofrecer ayuda práctica a los afectados en la satisfacción de sus necesidades inmediatas y la resolución de sus preocupaciones.
Conexión con redes de apoyo	Ayudar a lograr el contacto inmediato o posterior con las redes de apoyo cercanas y otras fuentes de ayuda, incluyendo la familia, amigos y recursos asistenciales de la comunidad.
Información en afrontamiento	Informar acerca de las reacciones de estrés y afrontamiento, para aliviar el estrés y promover el funcionamiento adaptativo.
Vinculación con servicios colaborativos	Vincular a los afectados con los servicios que necesiten ahora o en el futuro.

Tabla "Primeros Auxilios Psicológicos". En Figuroa et al. (2010) Apoyo psicológico en desastre: propuesta de un modelo de atención basado en revisiones sistemáticas y metaanálisis. Revista médica de Chile. vol. 138, pág. 147. Santiago de Chile.

La efectividad de los PAP se relacionaría con factores que ayudan a la recuperación de las personas a largo plazo, a saber (10):

- Sentirse seguro, conectado con otros, en calma y con esperanza;
- Tener acceso a apoyo social, físico y emocional; y
- Sentirse capaz de ayudarse a sí mismos, como individuos y comunidades.

¿Cuál es el rol de los establecimientos educacionales?

La escuela es considerada el símbolo cultural para la institucionalización del conocimiento y para el agenciamiento de los modos sociales en el contexto de una comunidad histórica (11). Asimismo, se define como un espacio privilegiado en que todos aprenden a convivir con otros, y en la que cada uno tiene la oportunidad de desarrollar al máximo sus capacidades de aprendizaje (12). Actualmente se habla de comunidad escolar, entendiendo como una organización que no sólo considera a sus estudiantes, sino también a sus docentes, apoderados, asistentes de la educación, directivos, entre otros actores (13).

Por esto, ante una situación de desastre, se espera que la escuela actúe generando las condiciones de seguridad, estabilidad, protección y mitigación de los impactos físicos, psicológicos, sociales y económicos (14). Y es que al considerar las visiones dadas sobre la escuela y su rol social, es posible decir que en tanto comunidad con un lugar de encuentro físico (la infraestructura del colegio), dónde se aprende a convivir, se espera pueda brindar contención y atender a las personas que son parte de su misma

comunidad. En la medida que esto ocurra, se estarán implementando los tres factores mencionados anteriormente que ayudan a la recuperación, en especial el sentirse capaces de ayudarse a sí mismos como comunidades.

Por otra parte, al ocurrir un desastre, una de las poblaciones más vulnerables son los niños/as y adolescentes, quienes constituyen la mayor cantidad de población estudiantil. Así, investigaciones han documentado frecuentes secuelas psicológicas, que afectan su desarrollo físico, mental y social (15). Esto se debe a que la forma de afrontar los eventos traumáticos y adaptarse a situaciones extremas dependerá de la edad del niño/a, de su posibilidad de comprensión, de los eventos vitales a los que ha estado sometido y al nivel en que han fallado la protección y la seguridad que el entorno familiar suele darles. Como explicita Rodríguez et al (2006):

“Las reacciones, en su gran mayoría, son respuestas esperadas; es decir, aun cuando son manifestaciones intensas de sufrimiento psicológico y requieren de atención psicosocial, usualmente no son patológicas y la gran mayoría se resuelve en períodos cortos. En ocasiones, la falta de información de los padres y la falta de comprensión por parte de los maestros y la confusión a la que se enfrentan los mismos niños, pueden generar que algunas de estas reacciones se compliquen tempranamente y generen secuelas y sufrimiento.”(16)

Así, Rodríguez et al (2006) plantean los siguientes objetivos fundamentales en la atención de niños y adolescentes:

- Disminuir el sufrimiento psicológico originado por el evento traumático.
- Prevenir secuelas a corto y mediano plazo, en especial las que afecten su capacidad de aprender, su forma de relacionarse con los demás y la manera como enfrenten situaciones difíciles en el futuro.
- Reincorporar a los niños y adolescentes a sus actividades cotidianas, en especial, en el seno de la familia y la escuela.

Este último punto se relaciona con la necesidad de establecer redes de apoyo social y de normalizar la actual situación personal y familiar, mediante la recuperación de rutinas, disminuyendo la situación temporal de inestabilidad (17).

Junto con la reincorporación a clases, se indican las siguientes recomendaciones generales (18):

- 1 Iniciar actividades de apoyo y recuperación emocional.
- 2 Disponer de información sobre los niños/as y adolescentes.
 - Contar con información sobre el estado del niño/a y su familia.
- 3 Proteger a los niños/as.
 - Evaluar el riesgo del niño/a, pues tras el desastre, algunos de ellos persisten y surgen nuevos riesgos (ejemplo, sufrir discriminación, ser víctimas de maltrato).
- 4 Hablar sobre lo ocurrido.
 - Como los adultos, los niños también presentan desorientación y confusión. Por eso, es necesario hablarles según su capacidad de comprensión, de forma clara, sin exagerar ni engañar, pues esto generará desconfianza.
- 5 Disponer de tiempo y paciencia.
 - El proceso de recuperación de niños/as y adolescentes requiere sensibilidad y paciencia por parte de los adultos que rodean al menor, tanto padres, profesores, trabajadores de ayuda humanitaria.

6 Proveer seguridad y confianza.

- Explicar las medidas de seguridad de la escuela, todas las veces que sea necesario; la seguridad que proveen sus padres y la que entregan otras organizaciones e instituciones (como carabineros). Esto ayuda a establecer la confianza.

7 Restablecer la cotidianeidad a la brevedad posible.

- Esto implica retomar la rutina, no actuar como si nada hubiese ocurrido. Permita espacios y actividades que reconozcan y acojan las experiencias y emociones (19).
- Se sugiere la ocupación productiva del tiempo libre, por ejemplo, a través de juegos grupales que permitan recuperar la autoestima y favorecer la socialización.

8 Respetar las diferencias.

- Respetar las diferencias culturales, las creencias, religión y tradiciones.

9 Se recomienda incluir a los padres en actividades escolares, planificando actividades donde puedan participar.

- Especialmente en niños pequeños, la ansiedad al separarse de los padres es una reacción frecuente. Para los niños/as, los padres y la familia son la fuente de protección y seguridad.

10 Permitir la expresión de sentimientos, pensamientos y recuerdos.

- Escuchar con atención cada vez que el niño/a o adolescente desee hablar de lo sucedido, de cómo se siente y de qué piensa al respecto.
- Ser tolerante y comprensivo con el relato y expresión de los sentimientos. No debe incentivarse el olvido o impedir el llanto y expresión de emociones.
- Si un niño/a o adolescente no desea hablar o no lo hace espontáneamente, no obligarles ni estimularles a recordar.

Por último, es importante que considere su propio bienestar (20):

a Considere su propia salud y que pueden haber aspectos o situaciones personales y/o familiares que pueden generarle altos niveles de ansiedad.

b Maneje su estrés.

- Respete sus horas de trabajo. No realice horas "extra".
- Tome tiempo para comer, descansar y relajarse.
- Piense en lo que le ha ayudado a superar dificultades en el pasado, y piense en lo que puede hacer para mantenerse fuerte.
- Puede que se sienta frustrado/a por no poder ayudar a las personas a resolver todos sus problemas. Recuerde que no es responsable de resolver todos los problemas; ayude a cada persona a ayudarse a sí misma.
- Evite los medicamentos sin recetas. Reduzca el consumo de alcohol, cafeína y nicotina.
- Obtenga apoyo hablando con amigos, seres queridos u otras personas en las que confíe.

c Aprecie la ayuda que ha logrado dar, incluso los pequeños gestos.

- Reflexionar sobre el propio quehacer, aceptando lo que ha hecho bien, lo que no ha hecho bien y las limitaciones que ha tenido/tiene.

d Si observa que necesita ayuda, consulte.

- Se recomienda consultar si le invaden pensamientos o recuerdos perturbadores, se siente extremadamente nervioso y/o triste, tiene problemas de sueño, y/o consume alcohol o medicamentos de manera excesiva.

Los desastres naturales (como aluviones) son eventos traumáticos que irrumpen en nuestra normalidad. Pero como comunidad, podemos trabajar en conjunto, apoyándonos en la reconstrucción física y la reparación emocional, e integrar la experiencia para crecer y fortalecernos.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

La intervención desarrollada por los/as docentes se basa en los lineamientos de Intervención Psicosocial en contexto de Emergencia (Psicología de la Emergencia y Desastres), enfoque desde donde se brinda apoyo psicológico persiguiendo tres objetivos principales: aliviar el sufrimiento psicológico, facilitar la reorganización personal, familiar y laboral, y prevenir el agravamiento de síntomas.

El trabajo es de tipo grupal experiencial, basado en sus vivencias y enfocado en la Reconstrucción Emocional. Por ello, los profesionales en primer lugar, deben indagar sobre cuáles son las preocupaciones y síntomas que permanecen a varias semanas de ocurrido el evento, entregar contención e información sobre aquella sintomatología esperable tras vivir un evento crítico. Posteriormente, se desarrolla un trabajo de profundización en cada establecimiento educacional de acuerdo a las necesidades detectadas. Entre las temáticas a abordar se encuentran: manejo del estrés, identificación de sintomatología, autocuidado de los intervinientes, técnicas de relajación y de identificación de emociones, primeros auxilios psicológicos, acompañamiento en situaciones de duelo, entre otras necesidades que hayan sido detectadas en el diagnóstico inicial. Para dar una efectiva respuesta profesional a las demandas que surjan en este contexto se ha elaborado este Manual que contienen diferentes técnicas de trabajo, según las temáticas a trabajar en los talleres.

Los grupos objetivos a los cuales van dirigidas las intervenciones serán Estudiantes de Primer y Segundo Ciclo y de Enseñanza Media; y Padres-Madres y Apoderados, pertenecientes a las comunidades Educativas de la comunas de Tal Tal, Alto del Carmen, Diego de Almagro, Tierra Amarilla, Chañaral y Copiapó.

Para cada tipo de grupo objetivo, se dispone de un conjunto de actividades dentro del cuál los facilitadores pueden seleccionar para armar el taller, las actividades se encuentran clasificadas por tema. Especial atención requiere la construcción de los talleres dirigidos al 1° y 2° ciclo básico, pre-básica y enseñanza media, ya que se escogerán actividades y contenidos en función al grupo etario y necesidades percibidas en cada nivel (curso).

DESCRIPCIÓN GENERAL DE CADA TALLER

I. TALLERES PARA ESTUDIANTES

Primeros auxilios Psicológicos y participación de niños, niñas y adolescentes (NNA):

- **Objetivo Transversal:** Generar un espacio de expresión y contención emocional, a través de la promoción de la participación de los estudiantes, otorgando un espacio lúdico, recreativo y de encuentro entre cada grupo curso.
- **Temas Claves:** Disipar rumores y dudas respecto al evento, verbalización de las emociones / Asociación, expresión, capacidad lúdica y creativa /Despliegue de habilidades sociales y de interacción / Escuela segura.
- **Facilitador(a):** docentes y/o duplas, conformadas por profesionales del área de la psicología

Reconocimiento y contención emocional:

- **Objetivo Transversal:** Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual, tanto en el contexto escolar como familiar, procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.
- **Temas claves:** Emociones básicas /Expresión y regulación emocional /Contención Emocional / Visión de futuro / Escuela segura.
- **Facilitador(a):** docentes y/o duplas, conformadas por profesionales del área de la psicología

II. TALLERES PARA PADRES/MADRES Y APODERADOS.

Reconocer y contener las emociones en los hijos, niños, niñas y adolescentes a su cargo.

- **Objetivo Transversal:** Entregar herramientas e información que permitan el reconocimiento y contención de las emociones que están manifestando sus hijos, niños, niñas y adolescentes a su cargo.
- **Temas Claves:** Normalidad/ Aclarar rumores/ Tratar miedos y temores/ Validar las emociones/ Moderar los contenidos comunicados.

PLANIFICACIÓN GENERAL DE LOS TALLERES

La planificación de un taller implica establecer con anticipación las necesidades específicas del grupo objetivo y las actividades que se realizarán en cada una de las sesiones que lo compongan. Es necesario tener claridad sobre el objetivo: "hacia dónde va el taller" y los pasos indispensables de hacer, para alcanzar ese fin. Sin embargo, es muy importante ser capaz de flexibilizar y de re-elaborar lo planificado, todas las veces que sea necesario, hasta lograr que la planificación sea una respuesta genuina a las necesidades específicas del grupo objetivo.

La planificación de un taller, se compone de las siguientes partes:

- I Antecedentes Generales del Taller.
- II Programación por Sesión (es posible que para lograr un objetivo sólo sea necesario una o dos sesiones).
- III Requerimientos o necesidades específicas por parte de los(as) facilitadores del taller.
- IV Descripción de las Actividades y Materiales necesarios.

Cada una de las sesiones, se deberá planificar en base a la siguiente estructura:

1. INICIO / INTRODUCCIÓN	2. ACTIVIDAD PRINCIPAL	3. CIERRE	4. EVALUACIÓN Y DESPEDIDA DEL DÍA	* MATERIALES
<p>Luego de recibir a los participantes corresponde presentarles lo que se va a realizar en la sesión. La idea es motivarlos para el resto de la jornada.</p> <p>Puede hacerse una actividad corta o un juego de introducción o inicio (esta instancia inicial, también se conoce Rompe-Hielo)</p>	<p>Es la actividad más "fuerte" del día.</p> <p>En ella se centra la sesión y corresponde al trabajo propiamente tal.</p>	<p>Es marcar la diferencia entre el inicio de una actividad y su término, resaltando que es la hora de ordenar el lugar, los materiales y de terminar el trabajo realizado en la jornada.</p>	<p>Preguntar a los participantes acerca de su experiencia aquel día en el taller:</p> <p>¿Qué fue lo que más /menos les gustó?, ¿Cómo se sintieron?/ ¿qué les fue más fácil/difícil ?, ¿qué aprendieron hoy ?, etc.;</p> <p>Recordar cuándo y dónde será el próximo encuentro, si corresponde.</p>	<p>Al planificar un taller se debe tener presente los tipos y cantidad de material a utilizar para realizarlas diversas actividades.</p>

Por otra parte, es muy importante realizar el taller considerando tres niveles o ámbitos de acción en paralelo a modo de cumplir a cabalidad los objetivos específicos de cada sesión, así como el objetivo transversal que se ha definido según el tipo de taller. Estos son:

A. INDIVIDUAL	Corresponde a la interacción uno a uno entre el/la facilitador/a del taller y cada uno de los participantes, en algunas de las instancias de su desarrollo; Es de suma importancia para transmitir valoración personal, acoger inquietudes y necesidades personales al estar trabajando aspectos como la autoestima y autoafirmación; Se requiere dar atención individual en algunas instancias del taller mismo, trabajo que debe ser coordinado entre los facilitadores de los talleres.
B. GRUPAL / SOCIAL	Hace referencia a la intervención a nivel grupal, es decir, al trabajo con un grupo pequeño bajo la modalidad taller dirigiendo las interacciones sociales que se generarán dentro de éste.
C. ENFOQUE EN LA TAREA	Se refiere a la realización de la sesión propiamente tal, en base a la planificación definida. Se trata de ir más allá del mero encuentro con los participantes para alcanzar los objetivos definidos, hay que trabajar en lo programado.

En relación a las intervenciones bajo la modalidad de talleres para los estudiantes, a continuación se detalla su descripción general:

PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	EDUCACIÓN MEDIA
<ol style="list-style-type: none"> Actividad de Inicio: Rompe Hielo Actividad de expresión y contención emocional. Actividad de Cierre: Actividad de Escuela Segura 	<ol style="list-style-type: none"> Actividad de Inicio: Rompe Hielo Actividad de expresión y contención emocional. Actividad de Cierre: Actividad de Escuela Segura. 	<ol style="list-style-type: none"> Actividad de Inicio: Rompe Hielo Actividad de expresión y contención emocional. Actividad de Cierre: Actividad de Reconstrucción de Nuestra Escuela.

RECOMENDACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LOS TALLERES

Independiente de las actividades principales a realizar durante el taller, se requiere considerar los tiempos en el taller para:

- La presentación de los/las facilitadores
- Registrar la asistencia a la sesión.
- Contextualizar el taller, informar a los asistentes sobre los objetivos y características de la actividad a realizar (Qué, Cómo y Cuánto tiempo).
- La participación activa debe ser voluntaria/o.
- Confidencialidad (con restricciones).
- Respetar los tiempos de intervención individual.
- Acoger las inquietudes de los asistentes en relación al quehacer del taller, y en el caso de padres, madres y apoderados, a la participación de sus hijos e hijas en éstos.
- La aplicación de una pauta de evaluación de la experiencia luego de terminar el taller.

En el caso de los talleres para infanto-juveniles, se debe considerar lo siguiente:

- Explicar las reglas de funcionamiento del grupo: en conjunto con los participantes establecer normas básicas del funcionamiento grupal.
- Aunque está permitido discutir lo que se desee, la violencia física o verbal no se permite.
- Escuchar cuando el otro está hablando.
- Ser respetuoso de los demás. No reírse ni bromear respecto a nadie del grupo.
- Respetar los tiempos de hablar (uno a la vez).
- Invitar a los/las NNA y niñas a bautizar el taller, dándole un nombre que los represente y que los identifique como grupo, generando una identidad y un sentido específico para ellos.
- En caso de ser necesario dar un tiempo de relajo o recreo según el tiempo con el que se cuente y el contexto de funcionamiento del taller. Es necesario permitir un espacio de distención para los/las NNA y niñas del primer ciclo básico.

¡IMPORTANTE!

- Recordar que existen distintos grupos etarios con los que se trabajará, por lo que las actividades requieren ser ajustadas a éstos en relación a la profundidad de los temas, duración, complejidad de las actividades, entre otros.
- Tener presente que algunas de las actividades pueden ser trabajadas dividiendo al grupo en subgrupos más pequeños, de 5 niños/as por ejemplo, así se puede facilitar el manejo y supervisión grupal.
- Considerar que los materiales con los que se vaya a contar no sean exactamente los necesarios o los ideales para ejecutar las actividades, por lo que al momento de definir el taller final, se recomienda asegurarse de los materiales que estarán disponibles a la hora de la ejecución del taller.
- Al inicio del taller es importante entregar la siguiente información: Los facilitadores se presentan e informan acerca de objetivos y características de la actividad a realizar. Se explican las reglas de funcionamiento del grupo, en coherencia a las reglas del aula de clases: La participación activa es voluntaria; Confidencialidad (con restricciones); Está permitido discutir lo que se desee, no se permite la violencia verbal ni física; Escuchar cuando el otro está hablando; Ser respetuoso de los demás, no reírse ni bromear respecto a nadie del grupo; Hablar uno a la vez, respetar turnos.

Esta sección del manual tiene como objetivo entregar una serie de actividades posibles de realizar al inicio de una sesión de taller, de tal manera que el/la facilitador/a escoja aquella más adecuada de acuerdo al grupo objetivo con el cual se trabaja y al contexto en el cual se desarrolla el taller. Estas dinámicas son actividades que nos permiten desarrollar al máximo la participación de los integrantes del grupo, creando un ambiente cómodo, de integración y de confianza, logrando de esta manera reducir los niveles de ansiedad, que provoca enfrentarse a una situación nueva y desconocida (también se recomiendan su uso con personas que no se conocen entre sí o se conocen poco).

Desde el punto de vista del monitor o ejecutor de un taller las llamadas dinámicas rompehielo permiten que los participantes se conozcan entre sí cuando se comienza un taller y al facilitador le permite conocer a las personas con las cuales trabajará, sus actitudes y personalidades dentro de la propuesta de actividades grupales, identificando a su vez los líderes positivos y negativos, quienes participan y quienes optan por abstenerse.

Esta selección de dinámicas se encuentran divididas en: dinámicas de presentación, de entretenimiento cuando los participantes se encuentren somnolientos, y las de integración para la cohesión de grupo y trabajo colaborativo.

1

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Yo vine con...?

Objetivo: Aprender los nombres de los integrantes.

Grupo objetivo: Sobre 14 años en adelante (Estudiante de educación media)

Materiales: Ninguno.

Número participantes: 20 participantes

Actividad: En círculo el/la facilitador/a comienza diciendo: "yo soy Juan, y vine con María (el nombre de la persona que está a su izquierda). El que sigue a su derecha dice: "yo soy Ana y viene con Juan y María". El que sigue a su derecha dice: "yo soy José, y viene con Juan, María y Ana". Así sucesivamente, hasta que la última persona tenga que nombrar a todos los que están en el círculo.

Los nombres escritos

Objetivo: Aprender los nombres de los integrantes.

Grupo objetivo: Sobre 14 años en adelante (estudiante de educación media)

Materiales: Solapines identificadores de nombres.

Duración: 15 – 20 minutos

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad: Los participantes forman un círculo y cada uno se coloca en el pecho la tarjeta con su nombre. Se da un tiempo para que cada uno trate de memorizar el nombre de los demás compañeros. Al acabarse el tiempo, todos se quitan la tarjeta y la hacen circular hacia la derecha por unos minutos. Como cada uno quedó con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela en menos de 10 segundos. El que se queda con una tarjeta ajena tiene una penitencia.

¿De dónde viene mi nombre?

Objetivo: Propiciar el conocimiento entre las personas y la integración grupal.

Grupo objetivo: sobre 18 años, Adultos.

Materiales: Una pelota de papel

Duración: 15-20 minutos.

Número participantes: Ilimitado

Actividad: Se le pide a los participantes que se pongan en círculo que digan su nombre o historia y de donde viene este, y luego le tire la pelota a otra persona.

(Variante)

Grupo objetivo: Adultos y Estudiantes de educación Media

Materiales: una pelota de lana enrollada en ovillo, tarjetas para los nombres (que se irán colocando)

Duración: 15-20 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad: Los facilitadores hacen que las personas se coloquen en círculo y se presentan de la siguiente forma: Se menciona su nombre y porque le pusieron así (esto los acerca a su identidad y a su historia familiar), y una característica positiva de ella, luego le tira la pelota de lana a una persona que no conozcan, la cual repite el tema hasta que hayan pasado todos por esto. Una vez que todos finalizan se obtiene una maraña de lana enredada es importante que la persona se fije quien le tiro la lana y su nombre y un hobby, sueño a futuro o comida favorita; esto se realiza hasta que pasen por todas las personas; luego la última persona debe enrollar la lana y decir el nombre de la persona que le tiro el ovillo, esto hasta llegar a la primera persona en este caso un facilitador.

Nombres en el aire

Objetivo: Propiciar la integración grupal y el conocimiento de las personas integrantes del grupo.

Grupo objetivo: Adultos; estudiantes desde el segundo ciclo básico.

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Número participantes: 10 -20 personas

Actividad: Se pide a los participantes que escriban en el aire sus nombres primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. Y finalmente se les pide que escriban su nombre con ambas manos al mismo tiempo.

2

DINÁMICAS DE ENTRETENCIÓN

Guardianes y prisioneros

Objetivo: Animar y energizar a un grupo fatigado

Grupo objetivo: sobre 18 años, Adultos.

Materiales: ninguno

Duración: 30 minutos.

Número participantes: 20 personas

Actividad: Se divide a los participantes en dos grupos, el segundo grupo tiene un integrante más. El primer grupo representa a los prisioneros y se sientan en sillas.

Hay una silla que queda vacía. El segundo grupo representa a los guardianes que deberán estar de pie, atrás de cada silla. La silla vacía tiene un "guardián". Este "guardián" debe guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el cual tiene que salir rápidamente de su silla a ocupar la silla vacía sin ser tocado por su "guardián". Si es tocado debe permanecer en su lugar. Si el prisionero logra salir, el guardián que quede con la silla vacía continúa guiñando el ojo a otro prisionero. Debe hacerse con rapidez.

Avance la escalera

Objetivo: Animar, energizar a un grupo fatigado y abrir la temática del taller.

Grupo objetivo: sobre 18 años, Adultos

Materiales: Un lugar donde exista una escalera fija o escalera hecha con scotch en el suelo (cada escalón puede llevar un significado que puede estar relacionado con la temática del taller). Una piedra, botón o moneda.

Duración: 25 minutos

Número participantes: 10 personas aproximadamente

Actividad:

- a) El/la facilitador/a selecciona al azar a uno de los participantes el cual sostendrá en una de sus manos el botón, la piedra o la moneda.
- b) Se les solicita a los participantes que se paren frente a la escalera, la persona previamente señalizada, extenderá los brazos con los puños cerrados, y los demás participantes deberán adivinar en que mano oculto el objeto, en donde pueden levantar la mano en la que creen se encuentra este. Una vez que todos hayan adivinado la persona dará a conocer en donde lo tenía, las personas que acierten subirán un escalón, los que no permanecerán en el mismo lugar. Este procedimiento se repetirá hasta que todos los jugadores se encuentren al final de la escalera.
- c) Posteriormente esto se repetirá en sentido inverso, es decir, los participantes deberán ir bajando la escalera hasta que lleguen al final. El primero que logre llegar al final será el vencedor del juego.

Grupo de Estatuas

Objetivo: Propiciar la interacción del grupo y facilitar un espacio de confianza entre los participantes.

Grupo objetivo: sobre 18 años, Adultos

Materiales: Nada

Duración: 10 a 15 minutos

Número de participantes: mínimo dos

Actividad: Pida al grupo que se mueva por el salón, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos. Después de un momento, diga una palabra. El grupo debe formar estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, el/la facilitador/a dice "paz (alegría, pena, rabia, frustración, orgullo, etc.)". Todos los participantes instantáneamente y sin hablar tienen que adoptar posiciones que demuestren lo que para ellos significa 'paz'. Repita el ejercicio con diferentes palabras.

Masaje Grupal

Objetivo: Desarrollar la confianza grupal e iniciar el proceso de comunicación.

Grupo objetivo: sobre 18 años, Adultos

Materiales: ninguno

Duración: 10 minutos.

Número participantes: ilimitado

Actividad: Pida al grupo que se ponga de pie y forme un círculo, y que se pongan de lado de tal manera que cada persona esté de cara con la espalda de la persona de adelante. Entonces las personas dan un masaje a los hombros de la persona frente a ellos.

DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN

Pintura colectiva

Objetivo: Reconocer nuestra capacidad de trabajar en equipo.

Grupo objetivo: mayores 18 años, Adultos

Materiales: Papelógrafos, lápices de color, marcadores o témpera y pinceles.

Duración: 40 minutos.

Número de participantes: más de 10

Actividad: Se divide en sub grupos de 6 ó 7 personas, y se les entrega un Papelógrafos y sus materiales para pintar. Se indica que cada grupo debe hacer un cuadro en su Papelógrafos, pero durante el trabajo no deben hablar ni comunicarse entre ellos.

Evaluación: Luego de exponer los dibujos de cada subgrupo, se comenta cómo se sintieron durante el trabajo, si hubo alguno que cerró su propio espacio, o alguien que se sintió invadido, etc. Se recomienda repetir esta dinámica después que el grupo lleve bastante tiempo reuniéndose, así se darán cuenta como cada vez les cuesta menos trabajar unidos.

El Lazarillo

Objetivo: Trabajar la confianza y el conocimiento entre los participantes del taller.

Grupo objetivo: 14 años en adelante.

Materiales: Venda para los ojos, sillas u otro para hacer obstáculos

Duración: 10 a 20 minutos

Número participantes: 10 personas.

Actividad:

a) Se solicita que se reúnan en pareja, luego se le pide a un voluntario el cual saldrá de la sala y este será vendado, paralelamente dentro de la sala se hará una ruta con obstáculos por donde deberá ser guiado por otro participante, esto ira en el horizonte de reforzar la confianza en el otro y en sí mismo y sus sentidos.

b) La pareja de la persona que salió deberá ir guiando a la persona que se encuentra vendada para que pueda ir sorteando el obstáculo.

c) Posteriormente se comparte la experiencia.

Pasar energía

Objetivo: Propiciar la integración grupal además de distender al grupo.

Grupo objetivo: mayores 18 años, Adultos

Materiales: ninguno

Duración: 10 minutos

Número de participantes: ilimitado

Actividad: Los participantes se ponen de pie o se sientan en un círculo, tomados de las manos y se concentran en silencio. El/la facilitador/a envía una serie de 'pulsaciones' en ambas direcciones alrededor del grupo apretando discretamente las manos de aquellos junto a él / ella. Los participantes pasan estas pulsaciones a través del círculo, como si fuera corriente eléctrica, apretando la mano de la persona junto a ellos y literalmente 'energizando' al grupo.

¿Adivina quién es?

Objetivo: Propiciar la integración y conocimiento de los integrantes del grupo.

Grupo objetivo: mayores 17 años, Adultos y estudiantes IV medio.

Materiales: Tarjetas, lápices

Duración: 15 minutos

Número participantes: 25 personas

Actividad: Uno de los facilitadores al momento que van llegando las personas anota el nombre de la persona y alguna característica física de este sin que lo note (ejemplo Juan chaleco rojo, lo cual debe ser con el criterio, ropa, lentes, color de pelo, color de ojos) en una lista, y esa misma característica se anota en una tarjeta que se le entrega a cada uno de los participantes, los cuales deberán adivinar a quien se refiere.

En donde se elige inicialmente un participante al azar el cual con su tarjeta deberá identificar a quien se refiere una vez identificada la persona esta deberá presentarse al grupo.

ALTERNATIVA: Después se proceder a entrevistar al compañero/a cuyo nombre salió en la tarjeta.

Rodillas arriba

Objetivo: Fomentar la confianza entre participantes.

Grupo objetivo: mayores 18 años, Adultos

Materiales: ninguno

Duración: 10 minutos

Número de participantes: ilimitado

Actividad: Los participantes se ponen de pie y forman un círculo cerrado con sus hombros rozándose unos a otros, luego se dan un cuarto de vuelta de tal manera que su hombro derecho esté hacia el centro del círculo. Pida a todos que pongan su mano sobre el hombro de la persona de adelante; y que cuidadosamente se sienten, de tal manera que todos estén sentados sobre las rodillas de la persona detrás de ellos.

El taxi

Objetivo: Propiciar la interacción del grupo y facilitar un espacio de confianza entre los participantes.

Grupo objetivo: mayores 18 años, Adultos

Materiales: Ninguno

Duración: 10 a 15 minutos

Número de participantes: mínimo 8

Actividad: Pida a los participantes que simulen estar subiendo a unos taxis. Los taxis sólo pueden llevar cierto número de personas, como dos, cuatro u ocho, cuando estén formados todos los taxis, se les piden que busquen la manera de desplazarse por la sala buscando no chocar con los otros taxis. Luego, al escuchar un aplauso, los taxis se detienen y los participantes tienen que correr para formar grupos con la misma cantidad de personas que en su taxi. Se repite las instrucciones mientras el grupo lo esté pasando bien, cuidando el tiempo que necesita y el no aburrir a los participantes. Este es un juego útil para dividir en grupos a los participantes al azar.

Canasta de frutas

Objetivo: Propiciar la integración de los participantes del taller

Grupo objetivo: Adultos, mayores de 18 años.

Materiales: Sillas una menos de la cantidad de participantes, fotocopias de 6 frutas distintas, una para cada persona, alfileres.

Duración: 10 -15 minutos.

Número participantes: 20 – 30 personas

Actividad: Los/as relatores/as invitan a los presentes a sentarse formando un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designan a cada uno con el nombre de una fruta o se les puede colocar con un alfiler el dibujo de una fruta, las que se repiten varias veces, asignando la misma fruta a varias personas.

Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: las facilitadoras empiezan a relatar una historia (inventada, por ejemplo: “el otro día fui a la feria y...”; cada vez que se dice el nombre de una fruta, las personas que han recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparece la palabra “tuttiFrutti”, todos cambian de asiento. La persona que en cada cambio queda de pie se presenta dice su nombre y porque está allí, luego sale del juego, es importante señalar que el/la facilitador/a debe ir rápidamente sacando una silla a la vez que dice el nombre de una fruta o tuttiFrutti. La dinámica se realiza varias veces, hasta que todos se hayan presentado.

Conejos

Objetivo: Propiciar la interacción del grupo y facilitar un espacio de confianza entre los participantes.

Grupo objetivo: Estudiantes de 5ª a 6º básico

Materiales: Nada

Duración: 10 a 15 minutos

Número de participantes: mínimo 8

Actividad: Alguien empieza por poner ambas manos sobre sus orejas y a mover sus dedos. Las personas a ambos lados de esta persona ponen sólo una mano sobre la oreja que está junto a la persona con ambas manos arriba. Luego la persona que tiene ambas manos arriba señala a otra persona del círculo. Ahora esta persona pone sus manos junto a sus orejas y mueve sus dedos. Las personas a ambos lados tienen que poner su mano sobre la oreja que está junto a la persona con las dos manos arriba y tienen que mover sus dedos. El juego continúa de esta manera hasta que todos hayan sido ‘conejos’.

Babor / Estribor

Objetivo: Propiciar la interacción del grupo y facilitar un espacio de confianza entre los participantes.

Grupo objetivo: Estudiantes de 5ª a 6º básico

Materiales: Nada

Duración: 10 minutos

Número de participantes: mínimo 5

Actividad: Los participantes se paran en el centro del salón. Si relator grita "Estribor", todos corren hacia la derecha. Si grita "Babor", todos corren hacia la izquierda y si grita "Tripulación al barco", todos corren de vuelta al centro. Otras frases pueden ser añadidas; por ejemplo, "Súbanse a delante" entonces todos pretenden subir, "Fregar la cubierta", y así. El tiempo se puede estimar de acuerdo a lo que necesiten para realizar las demás actividades y cuidando que los participantes no se aburran.

Robots

Objetivo: Propiciar la interacción del grupo y facilitar un espacio de confianza entre los participantes.

Grupo objetivo: Estudiantes de 5ª a 6º básico

Materiales: Nada

Duración: 10 a 15 minutos

Número de participantes: mínimo 5

Actividad: Divida a los participantes en grupos de tres, al azar. Una persona, en cada grupo, es el controlador de los robots y las otras dos son los robots. Cada controlador debe manejar los movimientos de sus dos robots. El controlador toca a un robot en el hombro derecho para que se mueva hacia la derecha; y toca el hombro izquierdo para que se mueva hacia la izquierda. El/la facilitador/a empieza el juego diciendo a los robots que caminen en una dirección específica. El controlador debe tratar de detener a los robots para evitar que choquen contra obstáculos como silla o mesas. Pida a los participantes que cambien de papeles, así todos pueden tener la oportunidad de ser controladores y robots.

Los Refranes

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio de la observación de los otros.

Grupo objetivo: 12 años en adelante.

Materiales: Sillas, fotocopia con una lista de refranes, paleógrafos, lápices y plumones

Duración: 10-20 minutos.

Número participantes: 10 personas

Actividad:

a) el/la facilitador/a le entrega a cada participante una hoja con los refranes de la lista a continuación:

- No se meta en lo que no le importa
- A pillo, pillo y medio.
- Viva y deje de vivir.
- Se dice... Se hace...
- Ande yo caliente y ríase la gente.
- Al caído, caerle.
- De la mentira algo queda.
- De los bobos viven los vivos.
- Del árbol caído todos hacen leña.
- El pez grande se come el chico.
- El infierno está empedrado de buenas intenciones.
- Lo que bota el rico lo recoge el pobre.
- Cría fama y échate a dormir.

b) Se les solicita a los participantes que lean esta lista y que se identifiquen con alguno de ellos, por la razón que sea: les causa gracia, les llama la atención. También pueden agregar algún otro con el que se identifiquen.

c) Luego se subdivide el grupo en dos grupos, en donde los participantes deberán comentar el refrán elegido, y las razones del porque eligieron ese refrán, y elegir uno en forma grupal del cual intentaran descifrar cual es el contenido que existe detrás de este (optimista- egoísta- individualista, porque se usa etc).

d) Luego en el grupo coloca en un papelógrafo un dibujo en el que representarán el refrán que les causo más impacto, es decir, el que eligieron grupalmente, el otro grupo deberá adivinar a cuál de los refranes se refieren.

e) Posteriormente se comparte la experiencia en modalidad plenario, respecto a que le pareció la experiencia.

Ojitos-Guatita-Potito

Objetivo: Propiciar la integración y conocimiento de los integrantes del grupo.

Grupo objetivo: 10 años en adelante.

Materiales: Papel, lápiz

Duración: 15 minutos

Número de participantes: 10 personas como mínimo

Actividad: El/la facilitador/a le solicita a cada participante que anote en un papel tres características positivas de sí mismo, una vez que lo hayan realizado se les pide que entreguen el papel a la persona de su derecha, la cual deberá leer las características del papel entregado, presentando con ello a la persona que se lo entregó. Todos los participantes deben realizar la presentación con la misma consigna: tiene ojitos (primera característica), una guatita (segunda característica) y un potito (tercera característica). Por ejemplo, Javiera se describe como servicial, atenta y risueña. Después se le presenta como: Javiera tiene ojitos serviciales, una guatita atenta y un potito risueño.

Nota: Se recomienda utilizar las siguientes actividades para abrir un nuevo tema.

Lo que más me gusta

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio de la observación de los otros. Asimismo, Conocer a los/las NNA y niñas que participarán del taller.

Grupo objetivo: entre 3 a 8 años (Estudiantes de pre-básica a segundo básico.)

Materiales: Sillas dispuestas en círculo y pelota de papel.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Número participantes: 5 a 25 personas.

Actividad:

- a) El/la facilitador/a indica que tiene una pelota: la pelota de la Presentación. Cuando uno recibe la pelota, tiene que decir su nombre y lo que más le gusta en el mundo. Por ejemplo, lo que más le gusta jugar o hacer. Luego, lanzar la pelota a otro compañero o compañera para que se presente.
- b) El/la facilitador/a comienza la dinámica sosteniendo la pelota y diciendo su nombre y lo que más le gusta hacer (ejemplo, jugar a la pelota).
- c) El/la facilitador/a lanza la pelota a un niño/a y anima a que se presente. Cuidar que todos los/las NNA participen de la actividad.

Congelado

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio del juego.

Grupo objetivo: entre 3 a 5 años (Estudiantes de pre-básica)

Materiales: Música (radio, parlantes).

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Número participantes: 3 a 45 personas.

Actividad:

- a) El/la facilitador/a indica que realizarán un juego. Él/ella pondrá música y todos se moverán al ritmo de ella. Cuando detenga la música, todos tienen que quedar congelados y hacer una mueca en sus caras: cerrar los ojos, sonreír, inflar las mejillas, cualquier mueca.
- b) El/la facilitador/a coloca la música y la va deteniendo, observando los gestos y muecas que hacen los/las NNA.

La Ronda

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio del juego y de la observación de los otros.

Grupo objetivo: entre 3 a 5 años (Estudiantes de pre-básica)

Materiales: Espacio despejado.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Número participantes: De 3 a 35 personas.

Actividad:

a) El/la facilitador/a invitará a jugar a la ronda San Miguel, aclarando que esta ronda es distinta. Explicar que en la canción dirá una característica (ejemplo, los que gustan dibujar); al terminar la canción todos deben agacharse excepto aquellos que compartan esa característica (continuando con el ejemplo, que les guste dibujar) y que deberán quedar de pie.

b) El/la facilitador/a hace una prueba y canta la canción para que los/las NNA la conozcan. "Esta es la ronda de San Miguel, todos los que les guste dibujar se quedarán de pie. Uno, dos y tres."

c) Jugar cambiando el verso de la canción. Por ejemplo, "Esta es la ronda de San Miguel, los que juegan a la pelota quedarán de pie. Uno, dos y tres."

El Relojito

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio del juego.

Grupo objetivo: Estudiantes de tercero y cuarto básico.

Materiales: Hojas y lápices.

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Número participantes: 6 a 40 personas.

Actividad:

a) El/la facilitador/a indica que realizarán un juego llamado "Relojito". Para ello, les dará hojas y lápices y cada uno deberá dibujar un reloj con las horas. Junto a cada hora, deben anotar el nombre de un compañero/a con quien se juntarán. Deben ponerse de acuerdo para que coincidan las horas.

b) Cuando los/las NNA tengan listos sus relojes y citas, el/la facilitador/a dirá una hora ("Son las dos") y los/las NNA rápidamente deberán juntarse y responder una pregunta. El/la facilitador/a dirá otra hora, y los/las NNA deberán juntarse con su siguiente cita y responder otra pregunta.

c) Posibles preguntas: ¿Qué te gusta hacer?, ¿Cuál es la historia de tu nombre? (o ¿por qué te llamas así?), ¿Cuál es tu comida favorita?, entre otras.

Presentaciones

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio de la observación de los otros. Conocer a los/las NNA y niñas que participarán del taller.

Grupo objetivo: Estudiantes de primero a cuarto básico.

Materiales: Sillas en círculo.

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Número participantes: 5 a 45 personas.

Actividad:

a) El/la facilitador/a indica que presentarán a sí mismos y a sus compañeros. Para ello, dirán su nombre y presentarán a su compañero de mano derecha; si ya fueron presentados, también señalarán quién los presentó. Ejemplo: "Soy María y les quiero presentar a Juan". A su vez, Juan contestará "Soy Juan, he sido presentado por María, y les quiero presentar a Matías". Y Matías "Soy Matías, he sido presentado por Juan, y él por María, y les quiero presentar a Carolina". Y así sucesivamente.

b) Iniciar el juego. Si alguien se equivoca o no recuerda el orden exacto, el curso debe ayudarlo realizando la presentación.

Esta sección entrega herramientas ligadas a la relajación que permitan preparar las condiciones emocionales de los participantes y complementar el trabajo con las actividades presentadas en el resto del manual. Por lo tanto, pueden ser usadas tanto para abrir, como para cerrar una sesión o para realizar una sesión solo de esta temática, según sean las necesidades de cada grupo para el cual va dirigido el taller.

La relajación es vista como fuente de energía, bienestar y equilibrio psicosomático. Sabemos que relajarse significa aflojar tanto la musculatura como la parte psíquica, pero ¿cómo lo conseguimos? En principio, la idea básica es que tenemos que dejar de hacer cosas y conectar con la tranquilidad. Hay que eliminar el hábito de ir contra el tiempo así podremos aprender a estar con nosotros mismos, a escuchar nuestro cuerpo y sin hacer nada, absolutamente nada, sólo centrados en una actividad de respiración o de relajación.

Los ejercicios de relajación se dividen en ejercicios corporales, de respiración y de imaginación, cabe destacar que se deben evaluar las capacidades de los facilitadores, condiciones ambientales (luz, ruido, comodidad) y de los participantes (enfermedades respiratorias, entre otras) antes de seleccionar un tipo de ejercicio. Practicar relajación continuamente cambia muchos aspectos psicológicos y emocionales de la persona generando bienestar general.

1

EJERCICIOS CORPORALES

Ejercicios de ojos

Objetivo: Propiciar el relajo de los participantes.

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad: Les pedimos a las personas que se sienten derechos, sentados en el piso en un cojín, en una silla o incluso en el piso apoyando el respaldo contra la pared. Una vez que estén cómodos, les pedimos que froten sus manos (palma con palma) y que cuando estén calientes se las pongan sobre los ojos cerrados, repetir 3 veces.

Ya ubicada la gente comienza el ejercicio, le pedimos a los participantes que miren hacia

arriba y hacia abajo (por 10 veces, se pueden ayudar por los dedos de las manos a contar las repeticiones, la idea es no hacerlo rápido porque el ejercicio puede causar mareos, lo ideal es decir "arriba contar mentalmente 1, 2, 3 y abajo 1, 2, 3 y así con el resto del ejercicio). Luego Derecha, Izquierda (x10). Luego diagonales, Arriba derecha, abajo izquierda (x10) y después arriba izquierda abajo derecha (x10). Pedimos que se imaginen un reloj al frente de ellas, con las horas marcadas de las 12 – 3 – 6 – 9. Luego de esto comenzamos el trabajo pidiéndoles que dibujen círculos con los ojos. En la dirección de las manillas del reloj parando en las horas: 12 – 3 – 6 -9 (x5). En la dirección contraria de las manillas del reloj parando en las horas: 12 – 9 – 6 – 3 (x5)

Ejercicios de cuello

Objetivo: Propiciar el relajo de los participantes.

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad:

Posición sentados en el piso o sentados en una silla, idealmente donde se sientan cómodos y puedan tener la espalda derecha sin esfuerzo.

1. Hacer círculos con el cuello y la cabeza en la dirección de las manillas del reloj (6 veces)
2. Hacer círculos con el cuello y la cabeza en la dirección contraria a las manillas del reloj (6 veces)
3. Llevar la barbilla hacia el pecho (sin empujar hacia adelante) durante 20 segundos. Levantar la cabeza y dejar que el cuello caiga hacia atrás (6 veces)
4. Mantener el cuerpo derecho mirando hacia el frente, girar la cabeza hacia la derecha (mantener 5 segundos). Girar la cabeza hacia la izquierda (mantener 5 segundos). Hacerlo 3 veces a cada lado.
5. Mantener los hombros abajo y tirar del cuello y de la cabeza hacia la derecha tratando de llevar la oreja al hombro (mantener 5 segundos), repetirlo hacia el lado izquierdo. Hacerlo tres veces a cada lado.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Los ejercicios que se plantean en este punto, se dirigen a reinstaurar un patrón respiratorio que no solamente facilite el intercambio de aire, sino que comprometa a la musculatura implicada en este proceso. De este modo, sirven para reducir niveles elevados de ansiedad, para evitar por ejemplo que se genere una hiperventilación y una respiración a un ritmo acelerado lo cual puede desencadenar ataques de pánico.

Respiración Integral

Objetivo: Propiciar el relajo de los participantes.

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad:

Posición: De pie, piernas separadas alineadas con nuestros hombros.

Unimos las manos y entrelazamos los dedos en forma relajada. Inhalando despacio y parejamente, elevamos los brazos extendidos lentamente hacia arriba y los pasamos por sobre la cabeza, al hacer esto se doblan los codos y la palma de tus manos queda tocando suavemente tu cabeza.

Sienta que su respiración es la que levanta los brazos. Luego, exhalando suavemente el aire, devolvemos el movimiento hasta llegar con los brazos abajo, colgando sueltos frente a su cuerpo, con los dedos aún entrelazados.

Haga este ejercicio 3 veces, de forma pausada. Su práctica se recomienda para recuperarse después de sentirse agotado físicamente; para equilibrarse emocionalmente cuando se siente mucha rabia, pena o angustia; y para relajarse antes de ir a dormir.

Flamenco

Objetivo: Propiciar el relajo de los participantes.

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad: El movimiento del flamenco es una caída controlada, como el tirarse de cabeza al agua, en la cual perdemos el miedo a soltarnos. Busca relajar la musculatura de la zona abdominal inferior, pelvis y espalda, liberando tensiones emocionales.

Separe las piernas a la altura de los hombros, inhale y deje que su cuerpo caiga hacia delante. Inclínese desde la base de su columna, manteniendo las rodillas sin flexionar. Los brazos y la cabeza se relajan y cuelgan al frente del cuerpo. Los nudillos tocan el piso (o se acercan lo más que pueda) aprox. a 30 cm. frente a los pies.

La mayor parte del peso descansa sobre los dedos de los pies. Los talones permanecen en contacto con el piso. Si los músculos de sus piernas están demasiado tensos como para permitirle tocar el suelo, inclínese hacia delante sólo tan lejos como pueda sin flexionar las rodillas. Mantenga la posición por un momento.

Sostenga las piernas derechas para que las pantorrillas se estiren. Exhalando, vuelva a la posición erguida manteniendo su espalda derecha. La cabeza es lo último que se sube. Permanezca en esa posición brevemente antes de repetir el ejercicio. Haga el ejercicio 3 veces.

Respiración diafragmática

Objetivo: Mejorar respiración

Materiales: ninguno

Duración: 10 a 20 minutos.

Número de participantes: limitado

Actividad: El/la facilitador/a explica que se puede realizar de pie o tendido de espaldas, respirando de manera libre con una mano sobre el abdomen y la otra sobre el tórax, lo que permite darse cuenta de qué zona se mueve espontáneamente. Una vez hecho esto, se procura mantener inmóvil el tórax y respirar sólo con el abdomen, lo que obliga a utilizar el diafragma y movilizar el aire de la base de los pulmones. La respiración diafragmática es energéticamente mucho más eficaz. Es adecuado practicarla varias veces al día, tomando conciencia de mover el abdomen y no los hombros o la caja torácica.

Variación: Inspiración abdominal y torácica. Una vez dominada la técnica de la respiración abdominal, se puede realizar una respiración toraxo-abdominal. El objetivo es conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior y media de los pulmones. La inspiración se inicia por el diafragma, y enseguida se expande la caja torácica. Hay que practicarla varias veces al día, hasta conseguir una respiración rítmica, amplia y relajada.

Ejercicio para relajarse en casa

Objetivo: Lograr desconectarse de lo que nos preocupa favoreciendo el descanso.

Materiales: ninguno.

Duración: 5 minutos

Número de participantes: ilimitado

Actividad:

No fuerce la respiración. Inhale, contenga la respiración y exhale el aire contando hasta ocho cada vez, pero al principio hágalo contando solamente hasta cuatro y luego llegue gradualmente hasta ocho. Inhale por la nariz, contando lentamente hasta cuatro. A medida que mejore su capacidad pulmonar cuente hasta seis u ocho. Contenga la respiración durante otros cuatro, seis u ocho segundos. Sin mover su cuerpo comience a exhalar y cuente lentamente hasta cuatro, seis u ocho. Expulse todo el aire. Cuando llegue al último número recomience el ejercicio hasta que se sienta relajado.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL



El presente apartado tiene como objetivo entregar una guía de las actividades posibles de realizar en el taller con los estudiantes y/u otros estamentos en temáticas de contención y reconocimiento de emociones. De manera, que pueda elegir lo más adecuado de acuerdo al grupo, considerando y respetando el entorno en donde será ejecutado, al grupo etario y número de participantes. Con el fin de proporcionar un espacio de expresión emocional, necesario para el ser humano y su bienestar psicológico, se trabajará la validación de las emociones tanto negativas como positivas dentro de un encuadre contenido, espacio que aportará las herramientas para aprender a expresarlas.

La **emoción** es el resultado de un proceso de evaluación automática del entorno, que nos informa de lo que es importante o no para nuestra supervivencia o adaptación. Lo adaptativo de emocionarse es que no tenemos que deliberar para actuar, sino que al emocionarnos podemos responder o actuar con rapidez, ya que la emoción prepara nuestro cuerpo para evitar o enfrentar, defendernos o exponernos.

Dibujando mi experiencia

Objetivo: Propiciar el reconocimiento y expresión de emociones, en un ambiente contenedor. Reconocer redes de cooperación y apoyo.

Grupo objetivo: entre 3 a 8 años (Estudiantes de pre-básica a segundo básico)

Materiales: Hojas, lápices de colores de distinto tipo.

Duración: 40 minutos aproximadamente.

Número participantes: 1 a 30 personas.

Actividad: En Primer lugar, el/la facilitador/a explica que en la vida habrá ocasiones en que nos veremos frente a situaciones difíciles. ¿Podrían nombrar alguna de ellas?

Recoger las respuestas. Continuar, señalando que recientemente vivieron una situación especial, por ejemplo: por la lluvia. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintieron?

c) Explicar que frente a situaciones así de difíciles siempre vamos a encontrar alguien que nos ayude. ¿Alguien les ayudó? ¿Cómo les ayudó?

d) Luego, solicitar a los/las NNA que dibujen su experiencia, incluyendo la persona que les ayudó.

e) Hacer una exposición de los dibujos en la casa. Observar aquellos elementos que se repiten en los dibujos y aquellos que no. Cerrar con las siguientes ideas: la escuela es un espacio seguro y de protección, y en tanto, los compañeros todos podemos ayudarnos para sentirnos mejor.

“Huelo la Torta, Soplo la Vela”

(técnicas de relajación y regulación emocional)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 3 a 8 años (Estudiantes de pre-básica a segundo básico)

Materiales: Plumones, papelógrafos con listado de emociones básicas, scotch.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Comentar (o recordar si es el caso) que ante las diversas situaciones de la vida, se han identificado que las personas sienten 4 emociones que se han denominado básicas: Alegría, Tristeza, Rabia y Miedo (ponerlas en un papelógrafo visible), para luego explicar que hay veces en que las emociones son tan, tan intensas, que necesitamos hacer esfuerzos para calmarnos pues reaccionamos de manera muy exagerada; para ejemplificar, ponerse en círculo, y preguntar al grupo qué haría si está alegre; hacer que lo hagan. Luego, preguntarle cómo sería si esta alegría fuse mucha o muy, muy intensa y pedirles que lo hagan. Hacer el mismo ejercicio con cada una de las 4 emociones; preguntar luego qué tan diferentes resultan ser ambas situaciones y qué pasa cuando las emociones son muy, muy exageradas. Entonces: ¿qué podemos hacer para poder calmarnos?

Ejemplificar con el siguiente ejercicio: una estrategia o modo para calmarnos es respirar profundo unas 5 veces, pero para que sea más entretenido, imaginemos que estamos frente a una torta rica y grande de cumpleaños, ante la que nos dan ganas de olerla. Entonces vamos a oler profundamente la torta (hacerlo) para luego apagar las velas lentamente (hacerlo).

Repetir el ejercicio. Señalar que así como está la respiración profunda, hay otras cosas que nos sirven para calmarnos, que intentaremos identificar como grupo. Posteriormente, dividir al grupo en grupos pequeños para que cada uno prepare un sketch u obra respecto al cómo hacer para calmarse cuando se está ante una emoción muy intensa (cruzar manos sobre el estómago, repetir una frase de calma, recurrir a otros, irse del lugar, hacer ejercicio, buscar un peluche, pensar en un lugar bonito, entre otros.). Presentar al resto lo que preparó cada grupo. Comentar las obras para terminar la jornada.

“Me Asusta / Me Calma”

(identificación de situaciones de estrés / calma)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 6 a 9 años (primer ciclo básico)

Materiales: Lápices, plumones, papelógrafos, hojas.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Conversar acerca de las cosas que nos asustan y sobre aquellas que nos ayudan a calmarnos: ¿qué me asusta o qué me ha asustado últimamente?, ¿cuándo me he sentido asustado?, ¿cómo sé que es susto lo que siento?, ¿qué me pasa?, ¿cómo sé que ya estoy calmado luego de haberme asustado?. Entregar a cada niño, una hoja donde

por un lado encuentren una cara de susto y por el otro una cara neutra o tranquila (o solicitarle a ellos mismos que las dibujen según lo señalado). Una vez que las tengan, ir comentándoles breves cosas o situaciones de la vida para que ellos puedan levantar la hoja mostrando al grupo la cara que mejor los identifica frente a dicha situación; permitir que alguno de ellos salga adelante a dar nuevos ejemplos. Luego, elegir con ellos algunas de las cosas que los asustan en general a todos o a la gran mayoría para trabajar en estrategias que les permitan calmarse a la hora de verse enfrentadas a ellas (4 cosas por ejemplo); dividir al grupo en cuatro para que cada uno desarrolle las estrategias escribiéndolas o dibujándolas en un papelógrafo, para que puedan identificar que hay más alternativas de enfrentamiento; pensar en una breve frase en conjunto que puedan recordar y repetir en las próximas ocasiones en que sientan susto (por ejemplo “el susto como llega se va” o “yo me puedo calmar” o “mi corazón latirá más lento”).

“Mi Cuerpo me Habla”

(correlato físico de las emociones)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 6 a 9 años (primer ciclo básico)

Materiales: Círculos de colores, scotch, hojas, lápices.

Duración: 70 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Invitar a los/las NNA a caminar de manera libre y tranquila por el espacio con el que se cuente, indicándoles que cuando se les mencione una emoción, ellos deberán parar y ser una escultura humana que la represente (miedo, rabia, preocupación, alegría, felicidad, tristeza, etc.); ejemplificarles primero lo deseado. Plantearles cómo el cuerpo nos ayuda a saber qué nos pasa y también a comunicarnos con los otros, en la medida en que los otros pueden adivinar lo que nos pasa según nosotros estemos parados, la cara que pongamos o como respiramos. Luego, pedir que un niño salga adelante y tome una postura corporal de una emoción para que el resto adivine; también se puede variar haciendo que un mismo niño varíe su postura en la medida en que otro le dé una señal o haga como que le da una moneda, tal cual lo hacen las estatuas humanas en el arte callejero. Otra alternativa es que un niño salga adelante, tome una postura, y otro con mucho cuidado y suavidad lo mueva y transforme su postura a una que considere pueda ser más agradable o a una postura que denote una emoción más displacentera según se le indique. Luego, haciendo una ronda, pasarle a cada niño círculos de papeles de colores de unos 5 cm. de diámetro con un rollo de scotch atrás para que se puedan pegar; ir preguntándoles dónde es que van sintiendo en su cuerpo algunas de las emociones, pidiéndole que se peguen los círculos en la parte correspondiente. Comentar la actividad. Resaltar nuevamente la importancia de nuestro cuerpo en las emociones y la necesidad de cuidarlo. Finalmente elegir una emoción para dibujarla corporalmente o escribir sobre ello, pensando además en el cómo hace para sentirnos mejor, si la emoción elegida es negativa, o aún mejor si es que es positiva.

Vivo y Siento (emociones básicas)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual, procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 3 a 9 años (Estudiantes de pre-básica a cuarto básico)

Materiales: Lápices, papelógrafos con títulos de emociones básicas, plumones, scotch.

Duración: 45 minutos

Número participantes: De 8 a 30 personas

Actividad: Comentar que ante las diversas situaciones de la vida, se han identificado que las personas sienten 4 emociones básicas: Alegría, Tristeza, Rabia o Miedo. Hacer 4 papelógrafos grandes titulados con cada una de éstas y una cara con la expresión de la emoción respectiva, para que los/las NNA dibujen/escriban, divididos en cuatro grupos (uno por cada papel), qué es lo que creen que a los/las NNA los hace sentir de ese modo. En el caso de no saber escribir y desear hacerlo, pueden pedir ayuda. Transcurrido un tiempo, hacer que los/las NNA roten por cada papelógrafo para que plasmen su pensamiento en cada uno; pegar los papelógrafos en la muralla para ir por cada uno de éstos revisando lo señalado, comentando quién hizo o puso qué, identificando semejanzas y diferencias entre cada uno.

Creciendo como un árbol

Objetivo: Generar para los/las NNA y niñas una instancia de valoración personal y de identificación y fortalecimiento de factores resilientes. Propiciar el relajamiento entre los participantes como actividades de cierre.

Grupo objetivo: entre 3 y 5 años, Estudiantes de pre-básica.

Materiales: Espacio libre de sillas. Música de relajación (opcional).

Duración: 10 minutos

Número participantes: De 2 a 30 personas

Actividad:

a) Señalar a los/las NNA que a lo largo de la vida atravesamos distintas dificultades y obstáculos, pero podemos superarlos y seguir creciendo, igual como los árboles.

b) Preguntarles: ¿Saben cómo nacen los árboles?, ¿qué necesitan para crecer?, ¿hasta qué altura pueden crecer los árboles?

c) Indicar que vamos a jugar a imitar a los árboles, todo su crecimiento, desde que son semillas-bebés hasta grandes árboles. Si lo desea, puede colocar música de relajación.

d) Guiar el ejercicio:

- Todos ahora somos semillas. Estamos acurrucados en la tierra que nos abriga.
- Ahora, lentamente, vamos extendiendo nuestros brazos para crecer bajo la luz del sol.
- Nos vamos sentando en el suelo y nos mecemos con el viento. Movemos nuestras ramitas con el viento.
- Crecemos un poco más.
- Ahora nos levantamos completamente. ¡Somos árboles grandes, con nuestras raíces bien firmes en la tierra!

e) Anímelos a saludarse como árboles, moviendo los brazos y manos como ramas, sintiendo el viento y el sol.

¿Quién soy?

Objetivos: Reconocer quién soy según lo que hoy hago, cómo lo hago y que quiero hacer.

Grupo objetivo: entre 10 a 13 años (Estudiantes de segundo ciclo básico)

Materiales: Papelógrafos, sillas, plumón o tiza, scotch, 2 lugares para dividir en subgrupos (salas o ares verdes), lápices, revistas, tijeras, pegamento, hojas blancas.

Duración: 45 min.

Número de Participantes: 20 participantes.

Actividades:

1. Se le entrega a cada participante la hoja número uno QUIÉN SOY, en donde deberán recortar una imagen, palabra que la represente (pueden ser las que quieran), lo mismo se hace con las hojas 2 y 3 de QUÉ HAGO, y QUÉ ME GUSTARÍA SER.
2. A continuación, se les indica que se van a vender ellos mismos a sus parejas, uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después invierten los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene comprarlos. El/la facilitador/a pregunta a los participantes las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Se les explica que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.
3. Finalmente se confecciona una tarjeta de manera individual que contenga un símbolo que englobe los aspectos positivos y se complementa con una frase que comience con SI. Por ej. Sí, soy una persona útil, sí, soy responsable, sí soy buena ama de casa. Esta tarjeta es para que cada participante se la lleve y pueda usarla de manera de recordatorio de las cualidades positivas.

Laberinto de emociones

(una situación, distintos caminos)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 3 a 8 años (Estudiantes de pre-básica a segundo básico)

Materiales: Cartulinas, papelógrafos, lanas, tijeras, lápices de colores, hojas, pegamento, scotch, témperas, pinceles, toalla nova.

Duración: 70 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Conversar sobre lo que ha vivido; lo que ha sido complicado y lo que ha sido más fácil, qué opinan, cómo se sienten, cómo están sus familias, cómo creen que están sus vecinos y comunidad. Comentar el cómo las situaciones nos afectan de diversa manera; Pensar qué de esas cosas conversadas les gustaría poder transmitir a su comunidad, pero principalmente qué mensajes positivos y de ánimo, en miras de un futuro mejor, quisieran decirles. Plasmar algunas de ellas en cartulinas o papelógrafos, o hacer banderines que puedan pegar en algunos lugares que les permitan dar a conocer sus sentimientos respecto a su situación de vida. Luego de hacerlos, leerlos y salir a pegarlos en la escuela.

Distintas Emociones, Distintos Comportamientos (diferencias individuales a nivel emocional)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: mayores de 10 años (segundo ciclo básico)

Materiales: Carteles con las emociones señaladas, lápices, hojas, scotch.

Duración: 70 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Realizar carteles con las palabras: contento, triste, nervioso, asustadizo, relajado, preocupado y enojón, para pegar en diversas partes de la sala. Pedirle a los/las NNA, luego de leerlas en conjunto, que se pongan en el rincón bajo el cartel que crean identifique mejor el cómo ellos están la mayor parte del día. Preguntarles a algunos por sus experiencias; luego, indicarles que se ubiquen bajo el cartel que mejor los identifica estando en su casa; luego en su escuela, en su comunidad, cuando van de visita, entre otros, indagando en las diversas experiencias y comportamientos que hacen que crean que esa emoción es la que más les identifica. Luego, preguntarles por la emoción que más les gusta sentir, para que luego la dibujen. Una variante puede ser que la escriban y hagan un acróstico con la palabra escribiendo para el lado aspectos relacionados a ésta. Exponer los trabajos y comentar en conjunto qué pueden hacer para lograr sentir más veces esa emoción placentera y que más les gusta sentir.

Yo te Quiero, Tú me Quieres (empatía y contención mutua)

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas en relación a su situación de vida actual en las aldeas procurando su atención y contención, en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: entre 8 a 13 años (segundo ciclo básico)

Materiales: Cartulinas, materiales de reciclaje, plastilina, lanas, tijeras, lápices de colores, hojas, pegamento, scotch, témperas, pinceles, toalla nova.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Comentar el cómo ser amables y atentos con otros, hace que otros también lo sean con nosotros. Recordar instancias junto a los/las NNA en que esto ha sido vivido por ellos; comentarlo. Compartir qué es lo que los hace sentir bien de las otras personas y cómo les gusta que los otros sean con ellos. Luego, con materiales de reciclaje y con todo aquello disponible, invitarlos a hacer un regalo para un "amigo secreto" del grupo. Mientras trabajan, conversar sobre sus amigos y personas cercanas. Una vez listos los regalos, jugar al "amigo secreto" con los presentes, dando inicio al intercambio de regalos. Luego de este intercambio, comentar que no sólo hay regalos físicos, sino que también los hay del corazón, y tienen que ver con los buenos deseos que tengamos para las otras personas. Sentados en un círculo, invitar a los/las NNA a regalarle a la persona que tengan de al lado un "regalo del corazón" hasta dar la vuelta completa. Terminar con un abrazo de la amistad.

Con Buen Humor, Todo Va Mejor

(humor como factor resiliente)

Objetivo: Generar para los/las NNA y niñas una instancia de valoración personal y de identificación y fortalecimiento de factores resilientes.

Grupo objetivo: Para todas las edades

Materiales: Hojas, lápices, plumones, cartulinas, papelógrafos, globos.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: ¡Reír nos hace bien!, será la idea que se espera los/las NNA internalicen luego de esta sesión. Conversar con ellos sobre las cosas que los hacen reír, qué es lo que encuentran chistoso, si conocen chistes, cuál es la cara que ponen de risa y cómo es su risa. Preguntarles cómo se sienten cuando ríen y si ha habido cosas en que otros se han reído pero ellos no; plantear que las diferencias individuales también se dan a nivel de lo que nos parece chistoso, razón por lo que causa risa a uno no necesariamente se lo causa a otro. Preguntar también si les ha pasado el estar en una situación o problema que parece muy serio o grave, y de repente pasa algo chistoso que nos hace sentir mejor; señalar ejemplos y plantear esto como estrategia de enfrentamiento a los problemas (buscarle el lado "amable" o chistoso). El trabajo consistirá en dividir al grupo en grupos más pequeños, de 4 a 6 niños por ejemplo, para que cada grupo prepare algo chistoso para presentarle a los demás a modo de un "regalo de risa". Puede ser una ronda de chistes, un sketch, un baile divertido, caras chistosas. Dar el tiempo necesario para que los grupos trabajen, y colaborar en disponer para ellos los materiales que requieran los distintos grupos. Luego de transcurrido el tiempo, organizar al grupo para que puedan de a uno ir mostrándole lo realizado a los demás. Para cerrar, invitarlos a que cada uno diga qué fue lo que más risa le causó.

"De Oruga a Mariposa"

(yo seré)

Objetivo: Generar para los/las NNA y niñas una instancia de valoración personal y de identificación y fortalecimiento de factores resilientes.

Grupo objetivo: desde 9 años (Estudiantes segundo ciclo básico)

Materiales: Lápices, plumones, papelógrafos, témperas, pinceles, toalla nova, diarios para poner bajo los papelógrafos, scotch.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Proyectarse a futuro constituye el fin principal de la sesión; conversar con los/las NNA acerca de qué es lo que les gustaría que siguiera pasando desde ahora en sus vidas, y qué es lo que quieren ser cuando grande, guiando el relato para que también puedan identificar qué cosas debieran hacer ellos para llegar a lograrlo. Para ello comentar el tiempo y todas las cosas que ha pasado para que ellos sean quienes son y estén donde están, destacando además que hay un futuro o un mañana en el que seguirán viviendo; así como sabemos que una cuncuna con el tiempo pasa a un estado de oruga para luego llegar a ser mariposa (ese es su ciclo de la vida); existimos desde un antes, en un ahora y en un después. ¿qué esperamos de ese después?. Trabajar con los/las NNA sobre las preguntas presentadas pidiéndoles que en parejas trabajen en un papelógrafo dividido en dos, donde cada uno, en cada mitad se dibuje y pinte a futuro o plasme las cosas que desea para el futuro, para que puedan ir comentándolo mientras lo hacen.

El círculo

Objetivo: Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas. Dar y recibir elogios.

Grupo objetivo: desde 10 años (Estudiantes segundo ciclo básico)

Materiales: lápices y hojas.

Duración: 40 minutos

Número de participantes: ilimitado

Actividad: El/la facilitador/a explica a los participantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen los demás: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). A continuación, los participantes se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de una hoja y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito los demás.

¿Qué me hace sentir bien?

Objetivo: Reflexionar sobre acciones que pueden hacer para sentirse bien. Promover la visión de la escuela como lugar contenedor. Propiciar la emergencia de emociones positivas.

Grupo objetivo: Estudiantes de pre-básica.

Materiales: Plumones, papel craft.

Duración: 20 minutos

Número participantes: De 2 a 30 personas.

Actividad:

a) Sentados en círculos, pedirles que escuchen atentamente el siguiente cuento.

Cuento de Pepito

Pepito se sentía mal. Tenía mucha pena, y en un rincón del patio se puso a llorar. Otros niños que estaban jugando, se acercaron a ver qué le pasaba.

- Pepito, ¿estás llorando? – preguntó Diego.
- ¿Te sientes mal? – preguntó Marta.
- Voy a decirle a la Tía – dijo José, y se fue corriendo a buscar a la tía. - ¡Tía! ¡Tía! ¡Pepito está llorando!
- ¿Quieres ver a tu mamá? Cuando yo me siento mal, yo le digo a mi mamá y ella me hace cariño y me siento bien – dijo Marta.
- Cuando tengo pena, mi hermana mayor me hace cosquillas hasta que me río. – dijo Diego.
- Yo no tengo hermanos, pero mi perrito siempre me hace reír – dijo Camila.
- Yo a veces me siento mal, pero no lloro. Me da rabia y pateo la silla. Mi abuelito me dice que no haga eso, y me pregunta que pasó que me enojé.-dijo Santiago.
- Pepito escuchó a sus compañeros. Él se sentía triste y solo, y aquí no estaba su mamá ni sus abuelos. Entonces, llegó la Tía con José.

- Pepito, ¿por qué estás llorando? – le preguntó la Tía, acercándose.- Ven, vamos al baño a lavarnos la cara.
- La Tía tomó a Pepito de la mano, y Pepito ya no se sintió triste ni solo. Sabía que si no estaba la mamá, estaba la Tía y a ella podía contarle.

b) Preguntar a los/las NNA ¿qué pasaba con Pepito? Recogerlas preguntas y resaltar que se sentía triste. Luego, preguntar ¿Qué hacían los otros niños cuando se sentían mal?

c) Recoger las respuestas y preguntar ¿Qué me ayuda a sentirme bien? Si los/las NNA no responden espontáneamente, recordar que en el cuento, Pepito se empezó a sentir bien cuando llegó la tía. Se sugiere escribir en papel craft las respuestas de los/las NNA.

d) Por último, preguntar ¿Cómo creen que terminó la historia?

e) De forma opcional, una vez hecho esto, se pueden invitar a los/las NNA a contar chistes, señalando que una de las cosas que ayuda a sentir bien son el humor.

Construyendo un cuento

Objetivo: Propiciar la expresión de emociones, en un ambiente contenedor. Crear un relato en conjunto, que pueda dar sentido a la experiencia vivida.

Grupo objetivo: entre 6 a 9 años (Estudiantes de primero a cuarto básico).

Materiales: Hojas, lápices de colores de distinto tipo.

Duración: 40 minutos aproximadamente.

Número participantes: De 5 a 35 personas.

Actividad:

- Con los/las NNA sentados en círculo, el/la facilitador/a pide que relaten una historia dónde relaten cómo era antes, cómo es ahora y cómo quisiera que fuera su comunidad.
- El/la facilitador/a iniciará diciendo “Había una vez, en la comunidad tal...”
- Continúan los/las NNA, diciendo una oración corta, dándole seguimiento al cuento para que todos participen y que el último termine el cuento. El/la facilitador/a dan las palabras de enlace entre uno y otro niño/niña.
- Preguntar. ¿Cómo se sintieron al participar en el relato del cuento?, ¿Harían algún cambio al final?, ¿Cómo podría mejorar la comunidad?, ¿Cómo creen que podrían ayudar a mejorar la comunidad?

El Relojito

Objetivo: Propiciar la integración grupal por medio del juego.

Grupo objetivo: Estudiantes de tercero y cuarto básico.

Materiales: Hojas y lápices.

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Número participantes: 6 a 40 personas.

Actividad:

- El/la facilitador/a indica que realizarán un juego llamado “Relojito”. Para ello, les dará hojas y lápices y cada uno deberá dibujar un reloj con las horas. Junto a cada hora, deben

anotar el nombre de un compañero/a con quien se juntarán. Deben ponerse de acuerdo para que coincidan las horas.

b) Cuando los/las NNA tengan listos sus relojes y citas, el/la facilitador/a dirá una hora (“Son las dos”) y los/las NNA rápidamente deberán juntarse y responder una pregunta. El/la facilitador/a dirá otra hora, y los/las NNA deberán juntarse con su siguiente cita y responder otra pregunta.

c) Posibles preguntas: ¿Qué te gusta hacer?, ¿Cuál es la historia de tu nombre? (o ¿por qué te llamas así?), ¿Cuál es tu comida favorita?, entre otras.

Las caritas de emociones

Objetivo: Estimular la identificación de distintas emociones, tanto propias como de otros y aprender a representar y expresar emociones

Grupo objetivo: Estudiantes de 5° y 6° básico.

Materiales: Copia set de tarjetas de emociones (con caritas, una tarjeta por cada estudiante); Materiales para la confección de máscaras. Lo básico: hojas en blanco (idealmente de block de dibujo), lápices de color y lana.

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Número participantes: 10 a 30 personas.

Actividad:

Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo. En el centro del grupo coloque el set de tarjetas con la cara de la emoción hacia el suelo (cuidando que alcancen las tarjetas para todos los estudiantes). Pida a cada niño que saque una tarjeta, sin mostrársela al compañero/a, y que piense por un momento qué emoción cree que refleja (rabia, alegría, tristeza, miedo, enojo, amor, sorpresa, asombro, preocupación).

B.- Una vez que los/las NNA hayan observado detenidamente su tarjeta, pida a algunos de ellos que traten de simular la cara que ponen ellos cuando sienten dicha emoción para que el resto de los compañeros adivine. Cuando un estudiante represente la cara que le tocó, motive la reflexión con preguntas como:

¿Qué emoción representa la carita que está poniendo el compañero/a?,

¿Qué características de la cara te hacen pensar que es pena, alegría, rabia, etc.?,

¿Han sentido la emoción que representa la carita del compañero/a alguna vez?, y ¿Cuándo?

C.- Después de haber trabajado unas 5 emociones, pídale que vuelvan a sus puestos y entrégueles una hoja en blanco (idealmente de block de dibujo), en la que deberán hacer una máscara que represente la emoción que les tocó (puede usar materiales diversos, desde lápices, témperas, hasta desechos, papeles lustres; según el tiempo con que disponga).

Al finalizar los dibujos, invítelos a terminar la actividad, paseándose por la sala con su máscara puesta y adivinando las emociones que representan las expresiones de los demás compañero/as.

D.- Para finalizar la actividad, realice un cierre destacando las ideas centrales que surgieron en la conversación.

Tesoro escondido

Objetivo: Identificar aquellas emociones tanto positivas como negativas que puedan estar sintiendo y relvar la importancia de poder expresarlas.

Grupo objetivo: Estudiantes de 5° y 6° básico.

Materiales: Papelógrafos o pizarra y Plumones.

Duración: 45 minutos aproximadamente.

Número participantes: 10 a 30 personas.

Actividad: Se introduce a los/las NNA a la temática de expresión de emociones entorno a lo vivido en la catástrofe que afectó en su comuna y/o región.

Se le dice al niño o niña que exprese qué es lo que más le sorprendió y que es lo que más extraña. Uno en cada papelito que se le entregará.

El/la facilitador/a, deberá tener dos papelógrafos: Uno con lo que más le sorprendió; y otro con lo que más extraña.

Posteriormente, se van agregando al papelógrafo correspondiente uno a uno, y se le pregunta al resto si extraño o le sorprendió lo mismo.

Luego el/la facilitador/a hace devolución de lo observado, resalta que siempre ante situaciones de desastres o cuando perdemos algo o alguien, extrañamos algunos aspectos de ese algo o alguien, ya que se generan vínculos y emociones, por ello es de importancia expresar las emociones.

No sólo a mi me pasa

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de emociones de parte de los/las NNA y niñas, procurando su atención y contención en miras de una visión de futuro positiva.

Grupo objetivo: Estudiantes de 7° y 8° básico.

Materiales: sillas

Duración: 45 minutos aproximadamente.

Número participantes: 10 a 30 personas.

Actividad: Sentados los/las NNA en círculo se le pide que hablen y compartan algo de lo vivido durante el desastre, qué les causó dolor, tristeza, miedo o ansiedad. Ayudándoles a expresar todos los sentimientos sobre lo sucedido. Luego de que varios estudiantes hayan compartido su experiencia en facilitador hace un cierre rescatando los recursos personales que se puedan observar de los relatos, y fortaleciéndola importancia de que tienen para cada uno el compartir lo que sentimos para ayudarnos a nosotros mismos a estar mejor.

Creación simbólica

Objetivo: Generar una visión integrada del sí mismo a través de la creación de un símbolo.
Materiales: arcilla, greda o plastilina, papel Craft, música

Duración: 30 min

Grupo objetivo: desde 10 años (segundo ciclo básico)

Materiales: Ninguno

Número de participantes: 15 participantes

Actividad: Se le pide a cada participante que piense en todos los atributos con los que cuentas. Teniendo esto en cuenta deben construir una figura con la arcilla, greda o plastilina que logre simbolizar quienes son. Para finalizar se le pide a los participantes que compartan con el grupo que hicieron y como esto se representa con ellos.

Encuentro del Yo grande con el Yo chico

Objetivo: estimular que el adolescente y/o adulto se contacte con sus emociones (niño interno) en un espacio contenido.

Grupo objetivo: Educación media y adultos.

Materiales: Lápices (pastas y de colores) y papeles.

Duración: 45 minutos aproximadamente.

Número participantes: 20 personas

Actividad: A cada participante se le entregara 3 hojas y lápices (según necesidad del participante). Le pediremos a cada uno que se ubique en un lugar de agrado en el espacio del aula y se ponga cómodo:

A. Se les pedirá que cierre los ojos y piense/recuerde cuando tenía aproximadamente 5-6 años. Lo observe físicamente, como era su carácter, que cosas le asustaban y que cosas le gustaban, durante unos minutos. Una vez, que los participantes retuviesen ese recuerdo, se les pedirá que abran lentamente sus ojos, y en el papel describan a través de palabras o un dibujo la imagen lograda en sus recuerdos.

B. Se pediremos que en la parte de atrás de la hoja describan a través de palabras o un dibujo la situación actual que están viviendo, en torno a lo que sienten hoy y lo vivido.

C. Luego con estos dos elementos, se les pedirá que vuelvan a cerrar los ojos por un momento. El/la facilitador/a indicaran a los participantes, que ese niño que describieron están junto a ellos en la situación que describieron. Asimismo, se les solicita que hablen con ese niño: le pregunten cómo se siente y lo contengan. Luego lentamente abren sus ojos. A través de una carta y/o un dibujo expresaran que palabras de aliento usarían para contener y darle tranquilidad a ese(a) niño que estuvo con ellos.

Esculpiendo mis emociones

Objetivo: identificar las emociones vividas en la situación de adaptación en el nivel físico.

Grupo objetivo: mayores de 14 años.

Materiales: cámaras fotográficas y/o celulares.

Duración: 40 min.

Número participantes: hasta 30 personas (numero par)

Actividad:

El/la facilitador/a solicita a los participantes caminar lentamente por el espacio con los ojos cerrados, generalmente las personas intentan guiarse con sus manos para no chocar con otro. Luego de un par de minutos se les pedirá que se detengan y abran los ojos, y por consiguiente se junten en pares, con la primera persona con la que realizaron contacto visual mutuo.

Una vez que estén todos con sus parejas, cada participante tendrá un rol diferente, por un lado uno representará una plasticina humana, en tanto el otro será el escultor(a). De esta forma, se les solicita que de forma individual identifiquen cada uno de ellos 3 emociones más recurrentes en este último mes y realicen una representación de su situación actual a través de una estatua o escultura humana.

Se pide a cada miembro de la pareja que imagine que es escultor y piense en cómo moldear las figuras. El que en un primer momento adopte el papel de escultor, va a utilizar los cuerpos del sistema a trabajar, moldeando las posturas, los gestos, las expresiones, las distancias y los contactos, hasta que toda la figura muestre la percepción subjetiva y emocional. Cada vez que moldee una representación de una emoción, podrá sacar fotografías (opcional) y los participantes se turnaran los roles entre representación.

La persona o personas moldeadas, intentarán sentir los pequeños cambios que se vayan produciendo en su posición, hasta que el escultor decida que la escultura está terminada. El propio escultor, finalmente, también adoptará una posición, expresión, gesticulación, etc. Concreta. La escultura va a ser estática y se dedicará tiempo a vivenciar las posiciones, detectando qué sensaciones surgen desde la escultura, y tomando consciencia de lo que implica cada posición de la figura. Por tanto, se van a diferenciar dos momentos: el de creación de la escultura y el de conexión con la vivencia que desprende.

Círculo de para la integración y cercanía

Objetivo: Generar una instancia donde los participantes perciban la relevancia de la cercanía para generar vínculo y buen estado de ánimo.

Grupo objetivo: mayores de 14 años.

Materiales: Cronometro y Silla por participante (Sillas en forma de círculos concéntricos)

Duración: 40 min.

Número participantes: hasta 40 personas (numero par)

Actividad:

Debemos dividir al grupo en 2, se le pide al grupo que se enumere del 1 al 2 consecutivamente. Una vez que el grupo se enumeró se generan dos círculos. Uno al interior como la silla musical y otro mirando a ese círculo. Las sillas deben quedar una frente a la otra, mirándose los números 1 con los número 2.

Una vez que están sentados frente a frente se les cuenta que van a conversar en pareja 4 minutos y a los 4 minutos el/la relator/a va a detener la conversación. Los número 1 se quedan en su puesto y los 2 se mueven un puesto hacia la derecha. Serán 5 conversaciones distintas:

Las conversaciones son las siguientes:

1. Mi primer día en el colegio.
2. Mi juego o juguete favorito de la infancia.
3. ¿Cuáles son los valores fundamentales para mí? ¿Por qué?
4. ¿De qué persona estoy agradecido en la vida y por qué?
5. ¿De qué cosas estoy orgulloso en mi vida y por qué?

La idea es que puedan conversar ambas personas sobre el tema. Una vez que todos conversaron se sientan en un sólo círculo y el/la relator/a pide que se abra la conversación:

1. ¿Qué les pasó con la conversación? Compartir lo que nos pasó... luego de que algunos respondan, preguntar:
2. ¿Qué podemos aprender de esta conversación?
3. ¿Cómo se relaciona este ejercicio con nuestra convivencia?

Las reflexiones deben ir en relación a que si generamos en general un buen vínculo, logramos también generar clientes contentos. Luego de eso, contarles que vamos a ir a una actividad donde vamos a profundizar la cercanía como valor.

En el presente capítulo proponemos algunas dinámicas para aumentar el conocimiento sobre autocuidado para generar un cambio en las personas, para que pasen de una actitud pasiva frente al cuidado de su salud a una actitud activa, esto implica que las personas tomen la iniciativa y actúen en pro de su bienestar y el de la comunidad; para que esto exista, se requiere que los participantes logren internalizar la importancia de la responsabilidad y el compromiso que se tiene consigo mismo. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades personales, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridos, entre otros. Para que exista autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación, y la resiliencia.

Charla sobre el estrés

Objetivo: Conocer que es el estrés y cómo afecta nuestro diario vivir.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Materiales: Papelógrafo, plumones.

Duración: 20 min.

Número de participantes: 20 personas

Actividad: Para comenzar se le pide a los participantes que compartan con el grupo que entienden ellos por estrés, a medida que los participantes hablan el/la facilitador/a anota en un papelógrafo los conceptos principales y la sintomatología. Luego, tomando la información expuesta por los participantes explican lo que significa el estrés, cuáles son las consecuencias físicas y psicológicas y cómo esto afecta al desempeño laboral y personal.

Datos a tomar en consideración:

Según la OMS, la sintomatología es la siguiente:

Física:

- Problemas Cardiovasculares,
- Problemas a la piel
- Migrañas
- Dificultades Respiratorias,
- Problemas de Sueño
- Problemas Gastrointestinales.

Psicológicos:

- Irritabilidad
- Aislamiento
- Dificultades de Concentración
- Pérdida de Memoria
- Dificultades para tomar Decisiones
- Ansiedad
- Aburrimiento
- Frustración

Efectos en el desempeño laborales:

- Mayor predisposición a tener accidentes.
- Contribuye al incremento de riesgos de accidentes
- Puede afectar el rendimiento y ausentismo laboral.
- Puede crear un clima psicosocial insano en la organización laboral.
- Puede ser un factor de riesgo de Enfermedad.
- Puede ser un factor de riesgo de incapacidad laboral por alteraciones somáticas y/o psicológicas.

Autocuidado

Objetivo: Conocer y desarrollar técnicas de autocuidado.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Materiales: Papelógrafo, plumones.

Duración: 30 min.

Número de participantes: 20 personas

Actividad:

En primer lugar se explica a los participantes que se entiende por auto-cuidado y cómo esta práctica permite reducir los efectos del estrés. Seguido a la exposición se le pide a los participantes que se dividan en grupos de 4 personas y que conversen con respecto a diversas actividades que puedan realizar quincenalmente para cumplir con el objetivo del auto-cuidado. Finalmente, en plenaria cada grupo debe compartir lo conversado, a su vez el monitor copiará cada técnica en un papelógrafo y explicará a los participantes cuales de estas técnicas son más adecuadas, y agregará alguna en caso de ser necesario.

Información sobre auto-cuidado: Se refiere a las prácticas y a las decisiones cotidianas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud. Son estrategias y 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por decisión libre y que permiten la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

Correlatos básicos de autocuidado físico y mental: La salud física se define, en general, como un estado de equilibrio y buen funcionamiento del organismo y de sus órganos. Ampliando la definición en el ámbito de la salud mental entendemos que es equilibrio entre la corporalidad, la subjetividad y la relación con el entorno físico y social tomando en consideración los factores psico-emocionales, cognitivas, conductuales y relacionales.

Desde un enfoque integral (mente/cuerpo), los síntomas físicos de falta de equilibrio y bienestar reflejan o reflejan una falta de bienestar cognitivo, emocional y/o relacional. Ejemplo, en el sistema inmunológico (gripes) y por otro lado en el sistema digestivo (malestares estomacales tales como acidez, colon irritable o úlcera), cuadros en los que se encuentra un componente ligado a la subjetividad, por ejemplo, estados de preocupación, de agotamiento cognitivo- emocional, estrés o exposición a situaciones traumáticas o de alta carga emocional. Además de todas las enfermedades psicosomáticas.

Corporalidad: Es la experiencia individual que cada persona tiene de su propio cuerpo, (variable y particular) en donde se depositan y vivencian la experiencia del crecimiento, dolor y placer, sensaciones y emociones. La multiplicidad sensorial desborda, muchas veces, la propia capacidad de integración mental, siendo imprescindible desarrollar una expresión "no-verbal" para evitar el conflicto y la enfermedad.

La mantención de nuestro cuerpo como sistema depende de mantener en él la propiedad del equilibrio como base del bienestar corporal: el equilibrio interno y el equilibrio externo o con su entorno. Este equilibrio lo procuramos para cada uno en diversa medida, con mayor o menor conciencia de ello, lo que depende de cómo es que en nuestra experiencia de conexión con el propio cuerpo estamos atentos a nuestras sensaciones corporales y cómo actuamos en coherencia con estas sensaciones en una perspectiva de brindarnos bienestar cotidiano.

El yo auxiliar

Objetivo: Practicar habilidades sociales. Resolver conflictos individuales.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Materiales: ninguno

Duración: depende del/la facilitador/a

Número de participantes: ilimitado

Actividad: Los participantes del grupo se agrupan por parejas. Uno de cada pareja le cuenta un problema personal a su compañero/a correspondiente. La persona que escucha tiene que empatizar con él, es decir, practicar sus habilidades sociales. Posteriormente se intercambiarán los roles a desempeñar. Importante: Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos. Es un psicodrama con facilitador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirviera para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

El rumor

Objetivo: Analizar las dificultades de la comunicación y la formación de malentendidos.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Materiales: el siguiente cuento. : "Historia del Agricultor"

Duración: 20 minutos

Número de participantes: ilimitado

HISTORIA DEL AGRICULTOR

Un agricultor al sur de Temuco colocó un techo de delgado sobre su granero. Poco después un viento huracanado se lo llevó, después de tres días de búsqueda, lo encontró a veinte kilómetros de su casa, doblado y deformado de tal forma que era imposible volverlo a utilizar como techo.

El médico del pueblo le dijo que la Compañía de autos FIAT le pagaría un buen precio por él como

chatarra. Así que decidió enviar el techo para ver cuánto podía sacar por él, lo metió en una caja y lo mando.

Pasadas doce semanas, el agricultor recibió una carta que decía: "No sabemos que chocó contra su coche pero lo tendremos arreglado para el quince del próximo mes. Rogamos que nos envíe un cheque por 867.000 pt por el coste de la reparación de su coche.

Actividad:

Se piden cinco voluntarios que saldrán de la clase para no poder oír la historia, cuando se lee por primera vez. Luego, se hace pasar al primero y se le lee la historia del agricultor. El no podrá tomar notas, pero los otros participantes si pueden y deben tomarlas. Después, se hace pasar al segundo voluntario, que escuchará la historia de labios del primero. Los otros tomarán nota de todo lo que se le olvida o deforma. Se hace pasar al tercero, al que le contará la historia el segundo. Se repite el proceso con el cuarto y quinto participante. Finalmente, se comentan las deformaciones y olvidos sucesivos que han ido produciéndose. Se puede terminar con un comentario en contra de los "Me han dicho que Fulano dijo que Mengano había comentado, que tú...", se trata de criticar el rumor como actividad social.

Contemos una historia

Objetivo: desarrollar nuestras capacidades de observación, escucha activa, y análisis de un contexto.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Materiales: Tarjetas con fotos, dibujos o figuras, también sirven fotos de revistas.

Duración: 20 min.

Número de participantes: 16 a 20 personas

Actividad: Se dividen a los participantes en dos grupos. En cada grupo, cada integrante, por turno, sacando, del centro de la sala, una tarjeta para así crear una historia relacionada con la tarjeta, el compañero de al lado sacara la siguiente tarjeta y con la imagen que tenga continuará la historia iniciada por la persona anterior. Posteriormente se solicitará a un voluntario que haga un resumen de la historia relatada por el grupo.

Para finalizar, el/la facilitador/a hará notar cómo las historias particulares y la conjunta tienen aspectos similares y que reflejan sus experiencias de vida, siendo esta una forma de expresar lo que se siente sin tener que hablar directamente de ello.

ACTIVIDADES PARA PADRES, MADRES Y APODERADOS



¿Ayudando a mi hijo a líder con el miedo?

Objetivo: Aprender a enfrentar situaciones que les producen miedo a los/las NNA.

Grupo objetivo: mayores de 18 años.

Material: Ninguno.

Duración: 30 min.

Número de Participantes: 20 personas

Actividad: Se sienta a los participantes en círculo y se le pide que piensen en una situación en la cual su hijo ha sentido miedo y ellos no han sabido muy bien cómo actuar o en una situación en la cual a ellos les ha dado miedo la posible reacción de sus hijos. Luego de que los participantes se conectan con dicha situación los facilitadores presentan las técnicas de enfrentamiento y luego de presentar una se les pregunta a dos o tres participantes si creen que es posible llevarla a cabo. Si la respuesta es que no, se les pregunta por qué y luego el monitor debe evaluar si es necesario volver a explicarla o realizarle cambios a esa técnica.

Técnicas usadas para enfrentar el miedo y situaciones difíciles con los/las NNA (¿Qué decirle a un/a niño tras un desastre y cómo hacerlo?):

- Es importante decir siempre la verdad. Probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más dolorosa. A veces, cuando esto sucede se siente engañado.
- Dígale sólo aquello que él/a niño pueda entender según su edad y su nivel de comprensión.
- Provea sólo la información que el/a niño necesite y pueda asumir. En general es el/a propio niño el que marca los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- Responda siempre a las preguntas que haga el/a niño sobre lo que ha pasado. Cuando se trata de la muerte de alguna persona próxima, puede ser que no se atreva a preguntar, y en ese caso, aunque no pregunte hay que decírselo.
- Hable con naturalidad, poco a poco, explorando lo que él/a niño ya conoce y lo que piensa o teme. Muestre sus propias emociones, el/a niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero que no han perdido el control".
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos, sin juzgar.
- Permita que el/a niño lllore o esté triste. No espere que él sea "fuerte".
- Háblele también de sus propios sentimientos y permítale saber cómo maneja usted sus miedos y temores.
- Aliéntele a hacer dibujos sobre el desastre o que escriba historias o poemas sobre ello. Esto ayudará al pequeño a entender cómo se siente con lo ocurrido.
- Provea a sus hijos de información sobre lo que pasó y está pasando (o pasará). Utilice un lenguaje sencillo que ellos puedan entender. Esconder información puede llevar a mayores problemas en el futuro.

- Si su hijo regresa a comportamientos como mojar la cama o chuparse el dedo, inicialmente trate de aceptarlo. Estos son signos de que necesita consuelo y seguridad. Evite regañarlo por ello y regrese poco a poco a la normalidad.
- Ayúdelo a sentirse a salvo: Abrácelo, tóquelo y sea afectivo con su hijo. Pase tiempo extra con él, especialmente a la hora de irse a dormir. Muchos niños se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca.
- Los/las NNA son especialmente vulnerables a sentimientos de abandono cuando están separados de sus padres. Evite “proteger” a su hijo enviándolo lejos de la escena del desastre si esto supone separarlo de sus seres queridos.
- Los/las NNA se benefician de la rutina y la estructura: Aunque inicialmente se relajen las reglas usuales, trate de mantener la estructura y las responsabilidades familiares.
- Permita a su hijo regresar a la escuela tan pronto como sea posible después del desastre. Esto le ayudará a volver a la normalidad y a compartir con sus amigos y profesores sus experiencias.

Ansiedad y depresión en los/las NNA

Objetivo: Aprender a manejar conductualmente sintomatología ansiosa y depresiva en niños.

Grupo objetivo: entre 6 y 12 años (estudiantes de educación básica).

Material: Hojas blancas, lápices de colores, plumones

Duración: 30 min.

Número de Participantes: 10 personas

Actividad: Se le pide a los integrantes que compartan con el grupo alguna técnica que utilizan para acoger y controlar los síntomas ansiosos y depresivos de sus hijos como son: labilidad emocional, pataletas, hiperactividad, exceso de apetito, y/o dificultades para dormir. Luego se realiza una pequeña charla (10 min.) psicoeducativa sobre el porqué de los síntomas y la necesidad de que sean acogidos por los padres, abordando los temas expuesto más adelante, relacionando cada tema con la técnica de la economía de fichas. Para finalizar se le pide a cada participante crear un cuadro de economía de fichas que incluya al menos una conducta a mejorar en la casa y otra conducta relacionada con el colegio y que especifique cuáles serán las consecuencias positivas y las negativas según un número mínimo de logros.

Ejemplo del cuadro:

CONDUCTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
Hacer las tareas								
Hacer la cama								
No pelear con el hermano								

Si hace la tarea 3 días de 5 contiene un premio (especificar cuál, debe ser negociado con NNA). Si hace la cama 4 días de 7 obtiene un premio (especificar cuál, debe ser negociado con NNA). Si no pelea con el hermano 3 días de 7 obtiene un premio (especificar cuál, debe ser negociado con NNA)

Temas:

Miedos: Los/las NNA experimentan numerosos miedos durante su crecimiento, la mayoría transitorios, de intensidad moderada y específicos de una edad, en estas ocasiones lo mejor es escucharlos y calmarlos. Pero en otros momentos en los que el sufrimiento es desproporcionado a la ocasión y se da de forma repetida, no debemos subestimar el sufrimiento de los/las NNA, ya que puede tratarse de una ansiedad, depresión o fobia.

Ansiedad de separación: Se trata de un estado de inquietud que experimenta NNA al alejarse de las personas a las que está vinculado, especialmente de su madre. Esto se presenta principalmente cuando NNA va al colegio por primera vez o luego de haber sufrido un evento traumático. También es posible observar esta reacción a la hora de ir a dormir.

Fobia escolar: En algunos casos está relacionado con la ansiedad de separación, pero no es el único motivo de la oposición infantil en ir al colegio. Las situaciones más temidas por los escolares son el miedo al fracaso escolar o al castigo en la escuela. En estos casos los/las NNA experimentan una ansiedad excesiva en el contexto escolar.

Ansiedad de cambio de escuela: Tanto si los cambios de escuela se producen por cambio de domicilio como por la búsqueda de una mejora en la calidad de la enseñanza, siempre implica un proceso de despedida. Dependiendo de la edad y del carácter del NNA, puede encontrarse con compañeros que han formado grupos y le puede resultar más difícil la integración. Es por lo tanto, necesario conversar y prestar atención al niño escuchando sus dificultades y tratando su problema con respeto. No es conveniente, por ejemplo decirle: "eso no tiene importancia..." aunque para los padres no tenga importancia, para él es realmente un problema que le preocupa y no sabe cómo afrontar. Necesita mucha protección y apoyo.

Ansiedad excesiva y ansiedad generalizada: Consiste en un sentimiento de ansiedad o preocupación excesiva, poco realista o persistente que no tienen explicación o relación clara con los eventos que está experimentando el/la NNA. En la ansiedad generalizada se da un sentimiento de preocupación difusa que se generaliza en los diversos ámbitos del/la NNA.

Ansiedad y depresión: cuando los/las NNA por lo general no presentan tristeza excesiva como los adultos, sino más bien sentimientos de culpa, agitación, hipersomnia (exceso de sueño) y síntomas de trastornos en su alimentación.

ORIENTACIÓN PARA UNA ESCUELA SEGURA

La seguridad de las escuelas es abordada desde diferentes ámbitos. El plan nacional de una **escuela segura** *“busca fortalecer en todos los establecimientos educacionales del país un clima de convivencia sano y seguro, instaurando para ello medidas concretas para prevenir y proteger a niñas, niños y adolescentes de todo tipo de riesgos...”* (21). Asimismo, existe el plan Cooper siendo su objetivo una planificación eficiente y eficaz de seguridad para la comunidad escolar, adaptable a las particulares realidades de riesgos y de recursos de cada establecimiento educacional, desde la prevención que buscando garantizar la seguridad de los escolares chilenos ante los desastres. Existen muchos programas y leyes en torno a la convivencia escolar, por lo que resulta indispensable trabajar sobre los planes de contingencia, exigidos por el ministerio, y socializarlos ante la comunidad escolar, además de ser parte de la cultura escolar.

Aclarando los hechos

Objetivo: orientado a generar un Primer Apoyo o Primeros Auxilios Psicológicos, creando un espacio relacional seguro y acogedor.

Grupo objetivo: sobre 12 años.

Materiales: Pizarra/Paleógrafo y plumón.

Duración: 90 minutos.

Número participantes: Máximo 20 personas

Actividad: El/la facilitador/a junto con el docente a cargo del grupo entregaran información, abordar los rumores y dudas respecto al evento crítico. Los facilitadores entregan información directa y clara respecto a la magnitud del evento crítico y sus consecuencias. Dejar espacio para aclarar dudas e inquietudes de los participantes respecto a lo ocurrido. Es importante disipar rumores porque suelen ser más espantosos que la realidad.

El/la facilitador/a debe favorecer que los participantes puedan integrar cognitivamente sus experiencias respecto al evento crítico, poniendo en palabras lo ocurrido, reconstruyendo los hechos. Preguntas facilitadoras:

- ¿Dónde estaba cada uno cuando pasó el incidente?
- ¿Con quién estaba?
- ¿Qué vio u oyó durante la situación?
- ¿Qué hizo cada uno?
- ¿Qué hicieron los otros?

Es necesario también, normalizar las reacciones propias de las crisis. Los facilitadores normalizan las vivencias, emociones y reacciones de los estudiantes como esperables cuando se vive un evento así. Identificar reacciones comunes, pidiendo que levanten la mano quienes las han padecido, Creando una lluvia de ideas. Se debe explicar que las personas reaccionamos distinto frente a un mismo evento crítico. Por último, el/la facilitador/a debe mediar que los participantes reflexionen sobre los elementos protectores, orientados a que la escuela es un espacio de contención, preparado con personas idóneas para apoyarlos emocionalmente.

Reacciones esperadas (Variación de la actividad anterior)

Objetivo: Promover la expresión emocional asociado al evento vivido, en un ambiente de contención. Brindar psicoeducación. Normalizar las vivencias, reacciones y emociones.

Grupo objetivo: entre 8 años y 13 años.

Materiales: Cartilla con reacciones esperadas ante situaciones de emergencia, o en su defecto, una lista de éstas.

Duración: 45 minutos aproximadamente.

Número participantes: 3 a 35 personas.

Actividad: El/la facilitador/a pide a los/las NNA que se sienten de manera cómoda, idealmente en el suelo en círculo. Luego, pregunta si saben por qué estamos acá. Recoger las respuestas y explicar que estamos acá debido a que sucedió una crisis. Preguntar a los/las NNA si alguien quiere contar que pasó. Permitir que todos los/las NNA que deseen hablar o comentar su experiencia, lo hagan. Luego, preguntar por las emociones que sintieron. ¿Quiénes sintieron miedo?, ¿quiénes sintieron enojo?, ¿quiénes se sintieron tristes?. Normalizar vivencias, emociones y reacciones. Explicar que es normal sentirnos así frente a situaciones que son tan difíciles como la vivida. Identificar reacciones comunes, preguntando cuántos se sintieron de ese modo. Señalar que todas las personas somos distintas y por eso reaccionamos de distinto modo, y aun así, hay algunas cosas que nos parecemos. Si se tiene la cartilla o lista de reacciones normales ante situaciones de desastres, mostrarla.

A continuación, preguntar ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor? Recoger las respuestas de los/las NNA. Dividir en grupos de 4-5 personas y repartir hojas y lápices. Señalar que conversen en cada grupo ¿qué podrían hacer para sentirse mejor? Y cuando tengan una conclusión, plasmarla en la hoja, ya sea escribiendo o dibujando. Por último, recoger las hojas y colocarlas en el diario mural del curso. Destacar las siguientes ideas: la escuela es un espacio seguro y de protección, y en tanto compañeros, todos podemos ayudarnos para sentirnos mejor.

RE-Construyamos nuestra escuela

Objetivo: La apropiación del espacio y estimular los vínculos entre los miembros de la comunidad escolar y su escuela, recuperando el sentido de control.

Grupo objetivo: sobre 12 años.

Materiales: Paleógrafos y lápices de colores. (por grupo de trabajo), scotch.

Duración: 30-60 minutos.

Número participantes: equipo y/o grupo escolar.

Actividad: La Escuela o Jardín Infantil es un lugar de encuentro comunitario. Opera como fuente de información y referencia para la comunidad, estructura la vida de las familias y permite reasumir rutinas. La apropiación del espacio es una propuesta para comprender la vinculación entre las personas y los lugares. Por lo que el/la facilitador/a, intenciona la coordinación de una acción para reconstruir el espacio escuela y ver la crisis actual como una oportunidad para mejorar. Para esto el/la facilitador/a dividirá el grupo en equipos de 4 a 5 estudiantes/personas.

Cada equipo elegirá una zona del establecimiento escolar. Las zonas de elección deben ser diferentes a los otros equipos. De esta forma, cada grupo recreará un dibujo o un plano del lugar elegido, de cómo es en la actualidad.

Luego, deberán los participantes deberán dar vuelta el papelógrafo, y en su otra plana harán propuestas de cómo les gustaría que fuera ese mismo espacio.

Luego el/la facilitador/a, deberá realizar un plenario, donde cada equipo mostrara las propuestas creadas, mostrando las diferencias entre el lugar actual y el lugar propuesto. Finalmente el/la facilitador/a, propondrá como una "gran idea", generar una votación por la propuesta que más le guste al grupo curso. Esta votación tendría el objetivo de analizar la posibilidad de gestionarla por los el curso para realizarla este año. Durante la votación el/la facilitador/a deberá guiar una reflexión acerca de una instancia de crisis puede ser una oportunidad de un cambio de crecimiento positivo.

Nuestra escuela, Nuestra Casa

Objetivo: estimular el sentido de control.

Grupo objetivo: sobre 10 años.

Materiales: Paleógrafos y lápices de colores, de cera, tempera, revistas, pegamento, tijeras, scotch.

Duración: 50 minutos.

Número participantes: Máximo 40 personas

Actividad: Se inicia con una reflexión en torno al espacio donde los estudiantes aprenden que, no importa que tan difíciles sean las circunstancias, hay cosas que pueden hacer para mejorar su situación. Comenzar este pasó discutiendo lo que han hecho en el pasado frente a los problemas y que la escuela, es un segundo hogar, donde pasamos mucho tiempo.

De esta forma, se les invita a generar una lluvia de ideas, e identificar las estrategias de afrontamiento, reforzando las adaptativas y ofreciendo alternativas a las des adaptativas. Una vez que se hayan presentado todas las ideas, los facilitadores pueden ayudar a estudiantes a hacer una evaluación de cada sugerencia, en especialmente provechosas son las sugerencias que permiten la acción concreta inmediata.

Una vez teniendo un listado de acciones, se procederá a generar un mural con cada una de las representaciones de esas acciones estilo collage. Podrán utilizar cualquier material para representar esa las acciones.

En el cierre de este paso, los facilitadores invitarán observar el resultado de las representaciones y contemplar el mural, revisando relatos de heroísmo y supervivencia. Deben elogiar el valor de estudiantes al hacer frente al hecho y a mirar hacia el futuro.

Fortalezas de la escuela, una oportunidad para mí

Objetivo: identificar los planes de contingencia para la seguridad escolar, de esta manera promover la cultura de prevención a través de la socialización de los planes de actuación.

Grupo objetivo: sobre 15 años.

Materiales: hojas blancas, paleógrafos, lápices y plumones, scotch.

Duración: 30 - 40 minutos.

Número participantes: 20 y 40 participantes (5-6 personas por grupo)

Actividad: El/la facilitador/a, previamente deberá investigar cuales existen en el colegio para generar un listado de los existentes por el MINEDUC y/o existentes en el establecimiento. Tales como (entre otros):

- Plan Integral de Evacuación y Seguridad Escolar « Operación Cooper»
- Mapa de Plan de Seguridad (Zonas de Seguridad)
- Protocolo de Actuación frente a Presunto Abuso Sexual (ASI)
- Plan de Actuación frente a una situación de consumo de alcohol o drogas.
- Protocolo de Actuación ante maltrato infantil.
- Protocolo de Actuación ante el acoso u hostigamiento permanente (bullying y cyber-bullying)
- Protocolo de Actuación ante accidente escolar.

Los facilitadores dividirá el grupo en equipos de 5 a 6 estudiantes/participantes. El facilitado podrá intencional los grupos haciendo contar 1 al 5/6 para generar grupos de 6 personas, y juntarlos por el número que les toco.

Cada equipo elegirá deberá elegir un plan y/o protocolo de actuación. El/la facilitador/a intentara, en una primera instancia que los estudiantes/participantes, piensen y elijan un plan de seguridad. Si los participantes, no saben cuáles existen en el establecimiento. El/la facilitador/a dará el listado correspondiente a la escuela, para que elija cada equipo. Una vez, elegidos los elementos, el/la facilitador/a solicitará como "misión imposible" que cada equipo investigue en 10 minutos aproximadamente, que es el plan, de qué y de que se trata. Se les sugerirá, que pueden ir a un computador (si hay disponibilidad en el establecimiento), ir a entrevistar algún docente y/u otra persona del establecimiento, ir a la sala CRA, etc., utilizar cualquier recurso disponible en el recinto.

Una vez, de vuelta en el aula, tendrán que realizar una presentación para explicar su tema al grupo. Curso, para eso solo tendrán 10 minutos.

Finalmente, se socializara cada trabajo, exponiendo cada grupo, teniendo un panorama general de las herramientas que tiene el establecimiento. De esta manera, el/la facilitador/a cerrara con la reflexión de que la escuela está preparada para actuar frente a diferentes situaciones resguardando su integridad y seguridad.

Jugando con la letra A

Objetivo: Propiciar el clima de confianza y amistad entre los/las NNA y niñas.

Grupo objetivo: Estudiantes de primero a cuarto básico, entre 5 a 10 años

Materiales: Espacio sin muebles.

Duración: 10 minutos

Número participantes: De 5 a 35 personas

Actividad:

- a) Los/las NNA y niñas se ubican en un círculo, ubicándose el/la terapeuta en el centro.
- b) El/la terapeuta da las siguientes indicaciones:
 - Cuando diga la palabra "Amistad", dar un abrazo al compañero/a que está a su derecha.
 - Cuando diga "Ayuda", todos los/las NNA se toman de las manos.
 - Cuando diga "Alegría", todos cambian de lugar.
- c) Comenzar a jugar. Si lo desea, puede colocar música.

Conocer lo que me hace bien.

Objetivo: Propiciar la aparición de emociones positivas en los/las NNA.

Grupo objetivo: Estudiantes de primero a cuarto básico.

Materiales: papel, lápiz

Duración: 40 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Se comienza con una reflexión de qué es lo que nos hace sentir bien. Después de compartir un par de ejemplos, se les pide a los participantes que hagan una lista de 10 cosas, por muy pequeñas que sean, que les hace sentir felices. Una vez hecho eso, se comparten las respuestas y se refuerza el realizar diariamente, por lo menos, una de esas cosas (resaltando que sean actividades simples y fáciles de realizar). Esto se enlaza con el concepto del saborear.

Carta de gratitud

Objetivo: Potenciar el bienestar a través del ejercicio de la gratitud.

Grupo objetivo: Estudiantes de primero a cuarto básico.

Materiales: lápiz, papel.

Duración: 30 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Primero que nada, se le comenta al grupo los beneficios de la gratitud. Después, se les pide a los participantes que piensen en una persona a la cual quieran darle las gracias por algo que hayan hecho por ellas. Después se alienta a que plasmen todo sobre lo que le quieran dar gracias en el papel, a modo de carta. Si tienen problemas para escribir, puede pedir ayuda o dibujar, o copiar alguna frase. Una vez hecho eso, se les sugiere hacerle llegar esa carta a la persona dedicada y leérsela, de ser posible.

Buenos deseos

Objetivo: simbolizar el fin de un proceso y el comienzo de otro.

Grupo objetivo: Estudiantes de segundo ciclo básico.

Materiales: Un recipiente metálico, fósforos, hojas blancas, lápices.

Duración: 20 min

Número de participantes: De 5 a 30 participantes

Actividad:

- a) Para comenzar, se le comenta a los participantes la importancia de cerrar una etapa para poder empezar una nueva. Para ello, pedir a cada niño que en la mitad de la hoja escriban una cosa de la que deseen despedirse, dejar en el pasado para poder enfrentar el presente y construir un futuro. En la otra mitad, escribir un deseo para su comunidad en esta nueva etapa que comienza. Aclarar que es sin nombre.
- b) Una vez escrito, pedirle que partan la hoja. En orden, arrojar en el recipiente metálico el papel donde escribieron lo que desean dejar atrás.
- c) Luego, formar un círculo, en torno al recipiente metálico. El/la terapeuta encenderá fuego para quemar simbólicamente aquello que desean dejar atrás.
- d) Cuando se haya terminado de consumir los papeles, tomar el papel donde expresa el deseo y regalarlo a la persona que está al frente. Ésta a su vez, deberá regalarlo a otra persona del círculo, y así sucesivamente, hasta que todos reciban un deseo de regalo.
- e) Finalizar con un abrazo grupal.

Mi Barrio, Mi Comunidad

(mapa / maqueta del lugar donde vivimos)

Objetivo: Promover la participación infantil en las comunidades otorgando un espacio lúdico, recreativo y de encuentro entre los/las NNA y niñas que les permitan ir por objetivos comunes.

Grupo objetivo: Estudiantes de segundo ciclo básico.

Materiales: Lápices de colores, plumones, tiza, pegamento, tijeras, papelógrafos con los mapas, plasticina, scotch, materiales de reciclaje, témperas, pinceles, toalla nova.

Duración: 90 minutos

Número participantes: 20 personas

Actividad: Como una manera de trabajar la identidad local y el sentido de pertenencia, realizar con los/las NNA un mapa o maqueta del lugar donde viven, ya sea de su comunidad o de su región. Para ello, primero conversar respecto al cómo es donde viven, qué es lo que más les gusta, lo que menos les gusta, cómo les gustaría que fuera y qué podrían hacer ello para lograrlo. Luego en un papelógrafo grande, o en dos o tres si es que se va a trabajar con el grupo general dividido, dibujarles el contorno de la región o la forma de la comuna o aldea en la que viven para que dentro de éste, los/las NNA puedan trabajar dibujando en su interior los elementos que les gustaría agregar o considerar en este mapa. Pueden usar materiales de reciclaje para armar casas y otros, o plasticina para las figuras. Pueden poner letreros o carteles indicadores de lo que quisieron representar. Incentivar el respecto y cuidado por lo realizado por cada uno, para que no se pasen a llevar o se destruyan trabajos u aportes realizados por otros. Al término de la actividad, invitarlos a mirar desde arriba lo realizado, preguntándoles por la identificación de los lugares que pusieron. Pueden terminar escribiendo o diciendo buenos deseos para su comunidad y familias.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (2010) "Documento informativo para profesores y establecimientos educacionales en relación al apoyo a los estudiantes luego del terremoto y del tsunami". Documento elaborado por la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile el 04 de marzo de 2010.
- (2) Organización Mundial de la Salud (2012) "Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo". OMS: Ginebra.
- (3) Rodríguez, J., Zaccarelli, M. & Pérez, R. edits. (2006) "Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres". Organización Panamericana de la Salud (OPS): Washington D.C.
- (4) Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (2010) "Documento informativo para profesores y establecimientos educacionales en relación al apoyo a los estudiantes luego del terremoto y del tsunami". Documento elaborado por la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile el 04 de marzo de 2010.
- (5) Marín, H. (2005) "Psicología de la emergencia: comportamiento humano antes, durante y después de emergencias". Trabajo presentado en el II Congreso Nacional de Salud Mental y Asistencia Primaria en Catástrofes (Hospital Central de la Defensa "Gómez Ulloa", Madrid, 4 y 5 de marzo de 2005) y en XIV Jornadas Municipales sobre Catástrofes Samur-Protección Civil (Madrid, del 24 al 26 de junio de 2005).
- (6) Marín, H. (2005). "Psicología de la emergencia: comportamiento humano antes, durante y después de emergencias". Trabajo presentado en el II Congreso Nacional de Salud Mental y Asistencia Primaria en Catástrofes (Hospital Central de la Defensa "Gómez Ulloa", Madrid, 4 y 5 de marzo de 2005) y en XIV Jornadas Municipales sobre Catástrofes Samur-Protección Civil (Madrid, del 24 al 26 de junio de 2005).
- (7) Organización Mundial de la Salud (2012) "Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo". OMS: Ginebra. Pág. 3.
- (8) Organización Mundial de la Salud (2012) "Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo". OMS: Ginebra. Pág. 3.
- (9) Figueroa et al. (2010) Apoyo psicológico en desastre: propuesta de un modelo de atención basado en revisiones sistemáticas y meta-análisis. Revista médica de Chile. vol. 138, pp 143-151. Santiago de Chile.
- (10) Organización Mundial de la Salud (2012) "Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo". OMS: Ginebra. Pág. 4.
- (11) Vélez, B. (2011) "La escuela en tiempo de crisis: puntos de fuga para re-instaurar la esperanza en contextos post-desastres". En Revista Folios N°34, pág. 26.
- (12) UNICEF, UNESCO, HINENI (2001) en Lucchini, G. ed. (2003) "Niños con necesidades educativas especiales: cómo enfrentar el trabajo en el aula". Ediciones Universidad Católica: Santiago de Chile. pág. 17.

- (13) Varela, J. (s/a) Violencia escolar y bullying en Chile. "Whole School Approach" para prevenir la violencia escolar. En Carozzo, J. (comp.) (2013) "Bullying: opiniones reunidas". Observatorio sobre la Violencia y la Convivencia en la Escuela: Lima, Perú. Pág. 71.
- (14) Vélez, B. (2011) "La escuela en tiempo de crisis: puntos de fuga para re-instaurar la esperanza en contextos post-desastres". En Revista Folios N°34, pág. 26.
- (15) Santacruz & Ardila (2003), en Rodríguez, J., Zaccarelli, M. & Pérez, R. (edits.) (2006) "Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres". Organización Panamericana de la Salud (OPS): Washington D.C. pág. 98.
- (16) Rodríguez, J., Zaccarelli, M. & Pérez, R. edits. (2006) "Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres". Organización Panamericana de la Salud (OPS): Washington D.C. pág. 98.
- (17) Rodríguez, J., Zaccarelli, M. & Pérez, R. edits. (2006) "Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres". Organización Panamericana de la Salud (OPS): Washington D.C. pág. 98.
- (18) Rodríguez, J., Zaccarelli, M. & Pérez, R. edits. (2006) "Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres". Organización Panamericana de la Salud (OPS): Washington D.C. pp. 101-106.
- (19) Romagnoli (2010) "Buenas Ideas Post-emergencia: guías para la contención emocional, prevención y autocuidado. Guía para docentes". Ministerio de Educación, Unidad de Transversalidad Educativa y EducarChile: Santiago de Chile.
- (20) Organización Mundial de la Salud (2012) "Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo". OMS: Ginebra. Pág. 40.
- (21) Plan Escuela Segura (2012) Tríptico Escuela Segura realizado por Ministerio de Educación (MINEDUC). www.mineduc.cl



Cartilla Autoayuda

I. Reacciones ante emergencias y desastres

Luego de enfrentar una situación estresante o crítica, que afecte la cotidianidad o rutina familiar, es muy probable vivencial algunas reacciones en los diferentes aspectos.

- a) **Reacciones físicas:** Dolor de cabeza, dolor o malestar en la espalda, cuello y hombros, dolor de estomago y/o diarreas. Falta de energía, cansancio, dificultad para quedarte dormido.
- b) **Reacciones Conductuales:** Pérdida de apetito o ganas de comer más, ganas de fumar más o de beber más alcohol; Dificultad para salir de casa o alejarte de tus seres queridos. Tendencia a sobreproteger a niños, temores a cosas que antes no tenías.
- c) **Reacciones emocionales:** Tristeza, rabia, culpa, frustración, confusión, desamparo, desánimo, soledad. Sentirse preocupado y ansioso por el futuro, temor a que vuelva a ocurrir el evento. Estos sentimientos puedes ir y volver cuando tú menos lo esperas.
- d) **Reacciones del pensamiento:** Dificultad para concentrarte, no poder dejar de pensar en los acontecimientos, pérdida de memoria en cosas cotidianas. Recordar momentos dolorosos del pasado.

Recuerda que experimentar estas reacciones después de una situación de emergencia o desastre es algo completamente normal.

2. Consejos simples para ayudarte a ti mismo y a los demás en situaciones de emergencia o desastre.

- ♥ Toma medidas para poder descansar lo suficiente.
- ♥ Aliméntate sano. Pon atención a lo que comes y come por lo menos tres veces al día.
- ♥ Conversa con tus amigos, familiares, compañeros, profesores o líderes de confianza en tu comunidad. Habla sobre tus pensamientos, sentimientos y reacciones.
- ♥ Alienta a otros y deja que te animen. Esto nos hace sentir acompañados y alivia nuevas reacciones negativas.
- ♥ No dejes de conversar sobre las cosas cotidianas de tu vida. No dejes que el desastre se adueñe de cada conversación.
- ♥ No todas las personas reaccionan de la misma forma. La paciencia y la comprensión, es la mejor manera de ayudar.
- ♥ Ten precaución don tomar decisiones importantes si estas muy afectado. Es preferible postergarlas hasta sentirte más sereno(a).
- ♥ Haz cosas que te produzcan satisfacción y que acerquen a tu rutina anterior como una manera de restaurar un sentimiento de control y seguridad.
- ♥ No uses alcohol para ahogar tus sentimientos. Esto hace que el problema sea mayor y que la vuelta a la normalidad sea mucho más difícil.

3. Cuidemos a la familia

- ♥ Entrega confianza a los miembros de la familia que pueden estar preocupados acerca de la seguridad y el futuro.
- ♥ Tómense tiempo dentro de la familia para hablar sobre lo que está pasando. Relájense y pasen tiempo juntos, como una forma de distracción.
- ♥ Todos tienen la necesidad de ser escuchados y comprendidos.
- ♥ Visita a tus familiares y amigos.

4. Cuidemos a nuestros ancianos

- ♥ Visitémoslos y conversa sobre sus sentimientos.
- ♥ Inclúyelos en las actividades sociales y recreativas.
- ♥ Asegurémole que estás disponible si necesitan ayuda y/o conversar.

5. Cuidado a nuestros niños

- ♥ Hablar con ellos sobre lo sucedido, respondiendo a sus preguntas, sin ocultar información, pero siempre acorde a su edad. Es mejor que se enteren de lo sucedido por sus padres o familiares y no por otras personas.
- ♥ Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco pero muchas más veces de lo que ha pasado. Es necesario validar lo que los niños sienten y piensan. Hágales saber que sus preguntas y comentarios son importantes.
- ♥ Ayúdalos a expresarse. Hay niños que les gusta más hablar sobre lo sucedido, en cambio otros prefieren expresarse a través de juegos o dibujos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.

Consulta a un profesional de la salud o educación si:

- ♥ Si crees que necesitas ayuda para ti mismo o ayuda para proteger a tu hijo(a).
- ♥ Si notas que tu hijo(a) está muy diferente: agresivo, tímido, dejó de hablar; no puede dormir; se arranca, se asusta demasiado o ha dejado de jugar o comer.
- ♥ Si notas que una o varias de las reacciones revisadas en esta cartilla, te impide retomar el control de tu vida.
- ♥ Considera si es que alguien más te comenta lo anterior; no siempre nos damos cuenta de que necesitamos ayuda.



Web: www.psicologosvoluntarios.cl
Fono: +56 2 2249 8537
Twitter: @PsicVoluntarios
Facebook: [psicologosvoluntarioschile](https://www.facebook.com/psicologosvoluntarioschile)

PAUTA EVALUACIÓN DE TALLER

Nombre taller

Institución

Fecha

Facilitador/a

A continuación se le solicita que marquen con una X en el valor que para usted han representado los siguientes aspectos del taller:

SOBRE LA TEMÁTICA	NOTA						
Fue adecuada a lo que necesitaba	1	2	3	4	5	6	7
Siento que fue un aporte	1	2	3	4	5	6	7
Pude aprender sobre el tema	1	2	3	4	5	6	7
Cumplió mis expectativas	1	2	3	4	5	6	7

SOBRE LAS DINÁMICAS	NOTA						
Me permitieron aprender de mejor manera	1	2	3	4	5	6	7
Me hicieron sentir cómodo(a)	1	2	3	4	5	6	7
Fueron motivadoras	1	2	3	4	5	6	7

EN RELACIÓN A LOS FACILITADORES/AS	NOTA						
La información se dio de manera adecuada	1	2	3	4	5	6	7
Manejaban la información	1	2	3	4	5	6	7
Se relacionaron respetuosamente	1	2	3	4	5	6	7

OTROS

En general, ¿Qué nota le colocaría al taller? ¿Por qué?

¿Qué cambios le realizaría?

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!!!!

PAUTA EVALUACIÓN DE TALLER

Nombre taller



Establecimiento

Curso



Guía

Fecha

Marca con una X el número que más se acomode a lo que piensas del taller:

SOBRE LA TEMÁTICA		NOTA						
Siento que fue un aporte	1	2	3	4	5	6	7	
Pude aprender sobre el tema	1	2	3	4	5	6	7	
Cumplió mis expectativas	1	2	3	4	5	6	7	

SOBRE LAS DINÁMICAS		NOTA						
Siento que aprendí mucho	1	2	3	4	5	6	7	
Me gustaron las actividades	1	2	3	4	5	6	7	
Me entretuve durante el taller	1	2	3	4	5	6	7	

EN RELACIÓN AL GUÍA		NOTA						
¿Entendías lo que te explicaba?	1	2	3	4	5	6	7	
¿Te Sentiste Respetad@?	1	2	3	4	5	6	7	

COMENTA

En general que te pareció la jornada ¿Qué cambios le realizarías?

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!!!!



ONG Psicólogos Voluntarios de Chile
General Bustamante 42, Of 1B, Providencia
Fono: (2) 2249 8537
www.psicologosvoluntarios.cl